



Get Free

Special شيف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین
A Project of Jahangir Books



40
Ymmm
Recipes

PDFBOOKSFREE.PK

لیموں

غذائیت کا خزانہ



When
Celebrities go
Mmm...

Low
cal
Recipe

Every time you purchase our products

Kausar will donate **Rs.1** per kg/ltr to



Shaukat Khanum





Foods around the **WORLD**



Join our Facebook page for more excitement.


Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL

کچھ خاص مہاے کھانے میں



 [Facebook.com/KausarCookingOils](https://www.facebook.com/KausarCookingOils)

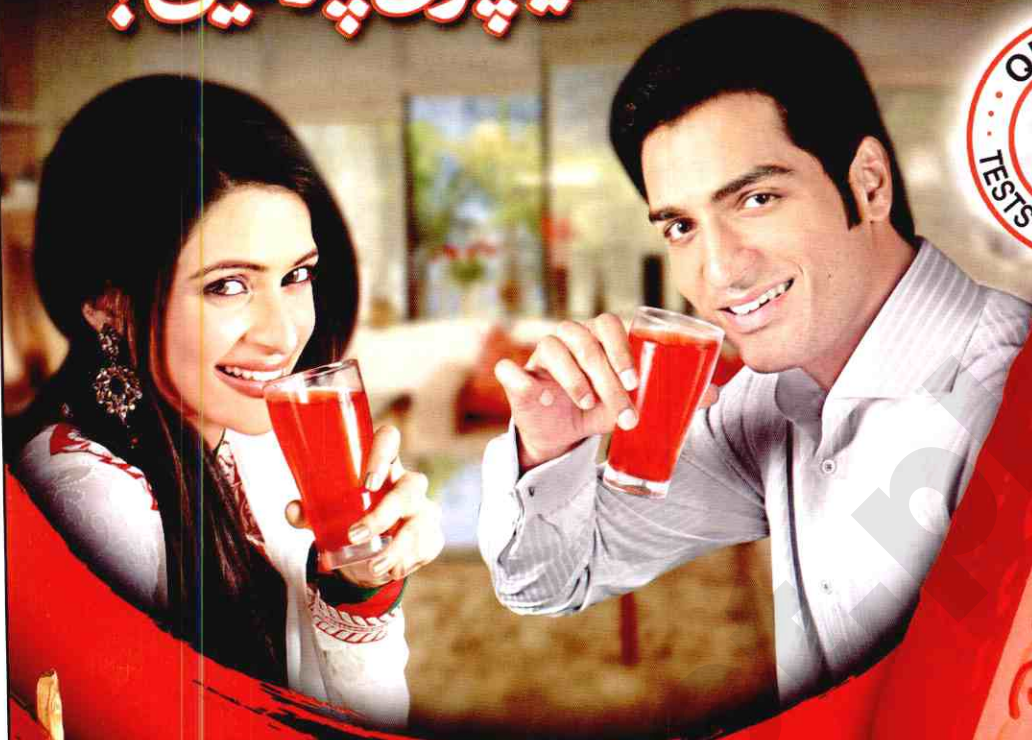
 info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to





جب گھروہ آئیں... نیچرل پلاٹیں!



Life Life
Refreshing

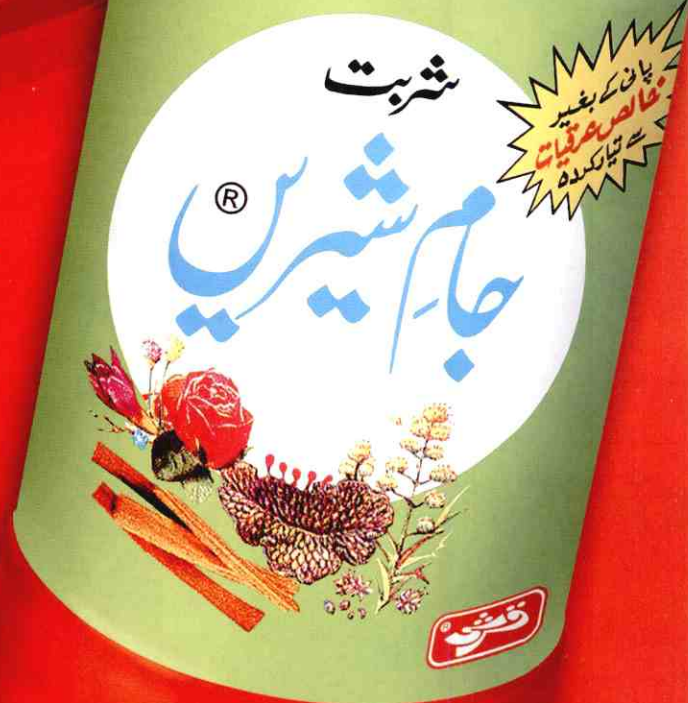
جام شیریں گلاب اور صندل کے 100 فیصد
خالص عرقیات سے تیار کیا جاتا ہے
اور اس میں پانی کا ایک قطرہ بھی شامل نہیں۔

60% Market Share
in the Category | Retail Audit by
nielsen

www.qarshi.com



facebook.com/QarshiPakistan



گیسٹوفل



گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی کا حل

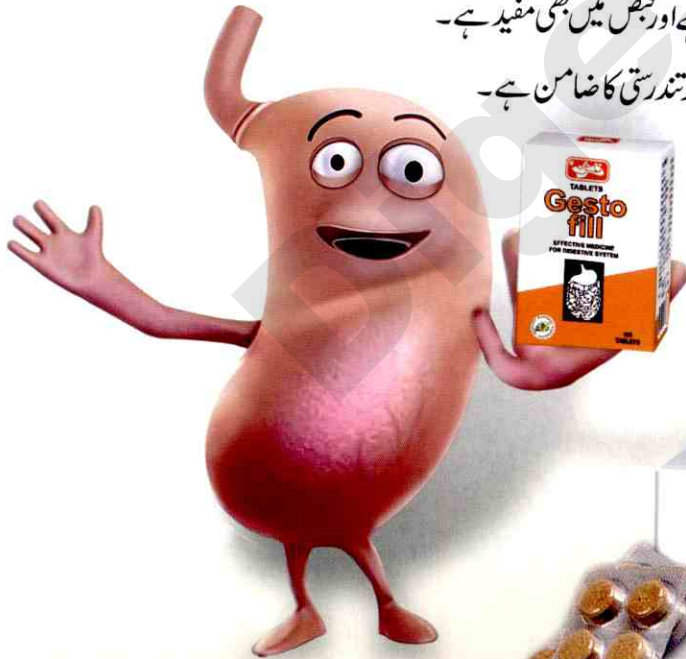
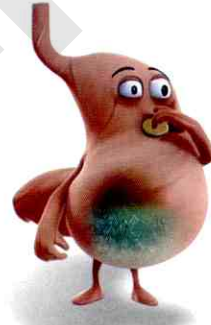
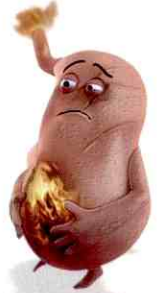
ٹیبلٹس اور سیرپ میں دستیاب



قرشی گیسٹوفل 100% قدرتی اور انتہائی مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ سیرپ اور ٹیبلٹس ہیں جو گیس، سینے کی جلن، تیزابیت اور بد ہضمی کی حالت میں فوری اثر دکھائے اور منٹوں میں آرام پہنچائے۔

قرشی گیسٹوفل کے فوائد:

- 100 فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کردہ قرشی گیسٹوفل فوری اثر دکھا کر منٹوں میں آرام پہنچاتا ہے۔
- تیزابیت، گیس، سینے کی جلن اور بد ہضمی میں مفید ہے۔
- معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کرتا ہے۔
- بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں بھی مفید ہے۔
- آپ کی صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔



Shangrila®

آفس کالنج ہو یا سنڈے برنچ
شنگریلا یہاں ہے!



www.shangrila.com.pk

Scanned By Digest.pk

Chopping made easy




With a revolutionary Quad-blade system, this chopper is a must-have gadget for your kitchen. The four stainless steel blades are ideal for chopping large quantities of anything, ensuring that you don't have any lumps or solid pieces left.

Whether it's your favorite chutney or vegetables for a salad, Quad-blade steals the show every time, making you the star in your kitchen.

www.rni.com.pk

UAN: (021) 111-764-764

 Join KENWOOD, PAKISTAN

QUAD  BLADE



CH 250



CH 580



KENWOOD
CREATE MORE



Special شیف

Vol-6 Issue-VI September 2014

کچھ کہنا ہے آپ

گزشتہ ماہ سے خواتین کے معمول میں کچھ تبدیلی سی رونما ہوئی ہے۔ جی ہاں..... جہاں خواتین ڈراما چینلز دیکھتی نظر آتی تھیں، اب نیوز چینلز گھاتی اور ملکی حالات پر تبصرے کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ ہر لمحہ انھیں یہ فکر لاحق رہتی ہے کہ کہیں ان کا ملک سیاسی بحران کا شکار نہ ہو جائے۔ یہ بات ایک طرح سے خوش آئند بھی ہے کہ ان میں بھی کسی طور سیاسی شعور بیدار ہوا۔ تاہم اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ یہ تبدیلی مثبت نتائج کی حامل ہو۔ ہر کام کرنے کے لیے دو طریقے ہوتے ہیں۔ ایک طریقہ درست اور دوسرا غلط ہوتا ہے۔ امید ہے کہ کسی بھی مہم جوئی سے پہلے خواتین درست اور غلط کی پہچان کریں، پھر قدم بڑھائیں۔

کام کوئی بھی ہو، اسے کرنے کے لیے انرجی کی ضرورت ہوتی ہے اور انرجی کے لیے غذا انیت سے بھر پور کھانوں کی۔ تو ہمیشہ کی طرح اس ماہ بھی آپ کے فیورٹ شیفز آسان، مزے دار اور غذا انیت سے بھر پور رہیں گے۔ ڈائٹ پر عمل پیرا خواتین کے لیے خصوصی Low cal رہنما بھی باقاعدگی سے دی جا رہی ہیں۔ اس ضمن میں یہ یاد رکھیں کہ ڈائٹنگ سے مراد کھانا پینا چھوڑ دینا نہیں بلکہ کھانے کے پورشن کو متوازن رکھنا ہے۔ لہذا ڈائٹنگ کے دوران آپ تمام چیزیں کھا سکتی ہیں، بس ذرا سروسنگ سائیکل کر لیجیے۔

کھانا پکانے کے دوران پیش آنے والے مسائل اور آپ کے سوالات کے جوابات معلوماتی آرٹیکل Cook like a Chef میں موجود ہیں۔
گھر کی آرائش و تزئین کے لیے بیکار اشیاء سے کارآمد کرافٹ اور ضرورت کی اشیاء بنانے کے لیے منفرد اور اچھوتے آئیڈیاز Turn Trash into Art میں دیے گئے ہیں۔

لیموں ایک سدا بہار پھل ہے۔ اس کے فائدے بتانا شروع کریں تو کتا ہیں لکھی جائیں۔ لیموں کے حیران کن فوائد جاننے کے لیے اس آرٹیکل کا مطالعہ ضرور کریں۔ ساتھ ہی ساتھ روزمرہ غذا میں اسے لازمی جزو بنالیں تاکہ کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکے۔ ہمارے ہاں ایک بری عادت جو بہت زور پکڑ چکی ہے، وہ ”کھانا ضائع کرنا“ ہے۔ اس کی عام مثال شادی بیاہ کے مواقع پر ملتی ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ گھر میں کئی کھانے پینے کی اشیاء کوڑے دان کا ڈھیر بن جاتی ہیں۔ چونکہ کھانا ضائع کرنے کی ممانعت ہمارے مذہب میں بھی موجود ہے لہذا ضروری امر ہے کہ اس بری عادت سے جان چھڑائیں۔ کھانے کو ضائع ہونے سے کیسے بچایا جاسکتا ہے؟ اس سے متعلق مضمون یقیناً آپ کے لیے کسی حد تک کارآمد ثابت ہوگا۔

افغانی کھانے ہمارے ہاں شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ کابلی پلاؤ، چبلی کباب ہمارے فوڈ کلچر میں رچ بس چکے ہیں۔ افغانی کھانوں اور دسترخوان کی روایتوں بارے جاننے کے لیے افغان فوڈ کا آرٹیکل دیکھی کا حامل ہے۔

اس ماہ 6 مئی کو یوم دفاع ہے تو ملکی سالمیت اور خوشحالی کے لیے خصوصی دعا کریں۔ آخری بات یہ کہ موسم اب تبدیل ہو رہا ہے۔ یہ وہ موسم ہے کہ جب دہلیکی چھسراٹھا شروع کر دیتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہیں۔ غذا کے ساتھ ساتھ صفائی ستھرائی کا بھی خیال رکھیں کیوں کہ پرہیز علاج سے بہر حال بہتر ہے۔

عطیہ عباس

نگران اعلیٰ : مسز آئیہ ناز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فوز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قصیر
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا ظہر
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق

پرینٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
حناشفیق : 0320-7755130
محمد رمضان : 0320-7755122
کراچی : عروج نفیس، جاوید اقبال

ناشر : نبیل نیاز
میکزین آفس : 89 ڈین پور روڈ، جی او آر، نزد جیل روڈ لاہور
0320-7755122 : 92-42-37420263-65

کراچی آفس : 31 سی میزنائن فلور ایم۔ 3۔ اے۔ 22 ایسٹ سٹریٹ، فیز آڈیفنس، کراچی
021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, AI Barsha I UAE.
LifeStyle PUBLISHING
Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور : 042-37220879 : آرزو بازار
0300-4009578 : سلطان نیوز ایجنسی
کراچی : 021-32765086 : آرزو بازار
021-32733755 : گلستان نیوز ایجنسی
0300-2680248 : اشرف بک ایجنسی
051-5774682 : راولپنڈی
0333-5205014 : پشاور
091-2213525 : زراغ خان نیوز ایجنسی
022-2780128 : حیدرآباد
0322-3481676 : مہران نیوز ایجنسی
0333-8421027 : گجرات
053-3521020 : خالد بک اسٹال
081-2826741 : کوئٹہ : انصاری بک اسٹال



www.jbdpress.com

Chief Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan
please contact: info@jbdpress.com

ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:
Circulation Manager
Chief Special
121-D, Gulberg II, Lahore Pakistan
Ph: 042-35754518, 35754519

For Bank Transfer:
Account Title: Chief Special
Account # 1787-79000826-03
Habib Bank
Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan

SlimSmart[®]

ULTRA!



Go Natural.co.uk

موٹاپے سے نجات
وزن میں 1 کلو فی ہفتہ تک کی

INTRODUCTORY PRICE
Only
Rs. 460/-
30 TABLETS PACK



100 Tablets Economy Pack: Rs.1230/-

Awami Laboratories For Trade Enquiries: Email: info@awami.com Phone: 042-37415954 Fax: 042-37463991

Helpline: 0300 8455517

AVAILABLE AT:
CLINIX 
The Medicine Superstore

Servaid

FAZAL DIN'S 24
PHARMA PLUS

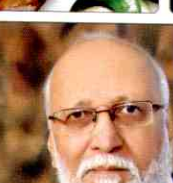
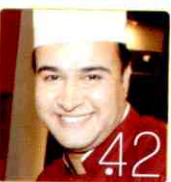

CSH Pharma Group

PHARMAGEN
HEALTHCARE LTD

LAHORE (FREE HOME DELIVERY): 042-37415954, 0300-8455517 LOHARI 0333-4368146, 0321-4179697 OTHER CITIES: ABBOTTABAD 0333-5035390 ATTOCK 0300-9716380 DI-KHAN 03449398281 FAISALABAD 0345-8440855 GUJRANWALA Batala 0300-7424630 HANGU 03339671540 HAZRO 03005045192 MANGA MANDI 03334305303 MINGORA 03025724066 MIRPUR 03025697968 MULTAN 0333-6052499 MUZAFARGARH 03018968712 JHANG 7621631 KARACHI 35844517, 35242654 KOTLI 0300-5265836 MANDI BAHAUDIN 03217746464 MANSEHRA 03018176650 MARDAN 03018305326, 03005721435, 03459364485 MUZAFARABAD 03005250705 NOWSHEHRA 0300-5961388 PESHAWAR Saddar 03339599180 Hashtnagar 2218483 University Rd 0333-9143728 Kuchi Bazar 0300-5995805 Sikandarpura 0300-5966821 Nimakmandi 0306-8199042 QUETTA Kirani Rd 0308-3764570, Saryab Rd 03458330096 RAWALPINDI 03335203553 RAWLAKOT 0332-5783972 SARGODHA 03477448177 SWABI 0333-9438567 SIALKOT 0315-8440826-7 TOBATEKSINGH 0302-5576575

فہرست

Vol-6 Issue-VI September 2014



اداریہ 8

معرفت حقیقت 30

حکیم آنا کے مفید مشورے 62

Beautiful Skin Matters 64

Afghan Food 66

When Celebrities go Mm mmm... 68

Cook like a Chef 70

لیموں 72

Turn Trash into Crafts 74

What is in our Bins? 76

معاملات رسول صلی اللہ علیہ وسلم 78

”باتوں سے خوشبو آئے“

ماہانہ 106

MONTHLY
horoscope

برج سنبلہ 109

ٹیراکارڈز ستمبر 2014ء 110

Fashion
& Showbiz

فیشن شوٹ 112

Movie Club 118

Recipes

Low
cal Recipes

18

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

20
Recipesto delight your
taste buds.

اچاری میکرونی

۳۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گھسنے تک پکائیں۔ (اشیپ نمبر 3)

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو ٹمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادراک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔



شاپنگ لسٹ

- | | | |
|-------------|------------------------|-------------------------------------|
| 300 گرام | چکن بھری ڈی | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 پی | پیاز کی ہوئی | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 کھانے کا | لہسن چٹ | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 کھانے کا | ادراک چٹ | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 کھانے کا | دہی | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 08 کھانے کے | کوئٹھل | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 04 عدد | ہری مرچ کی ہوئی | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 کھانے کا | ٹمک | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 01 پکٹ | بیک پارلر اپنی میکرونی | <input checked="" type="checkbox"/> |

کتنا پاستا پکائیں؟

آگر آپ پاستا کو تین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) بھیر پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

اپنے پاستے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

آپ کا سوال

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کری می یوگوساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں ٹمک ملا پانی ابال کر ایک کپ پتی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ ابلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلایا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔







Nuggets Bun Gae



Chuggets

Chicken Cheese Nuggets

Rs. 25 OFF
Per Pack



HACCP
BUREAU VERITAS
Certification



Available at all Major Retail Stores
and Company Maintained Outlets



سیلڈ سینڈویچ



ترکیب

- پہلے سلاؤس پر مایونیز لگا کر انڈے، ٹماٹر اور سلاڈ پتے کی تہ لگائیں۔
- دوسرے سلاؤس پر مایونیز لگا کر اور اس پر ٹماٹر، کھیرے اور بندگو بھی کی تہ لگائیں۔
- تیسرے سلاؤس پر مایونیز لگا کر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر کاٹ کر سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 3 سلاؤسز (کنارے کاٹ لیں) | برڈ DAWN BREAD |
| 1 عدد (آبال کر سلاؤسز کاٹ لیں) | انڈا |
| 1 عدد (سلاؤسز) | ٹماٹر |
| 1 عدد (سلاؤسز) | کھیرا |
| 1/2 کپ | بندگو بھی (کش کی گئی) |
| 1/2 کپ | سلاڈ پتا (چوڑا) |
| 3 کھانے کے چمچ | مایونیز |
| حسب ذائقہ | کالی مرچ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |



**IT'S IN OUR NATURE
TO BE FRIENDLY**





Recharge Yourself!

Unbelievably fresh, remarkably delicious. A bread baked so perfectly that it's sure to give you strength and power for your entire day!



نگٹس ان پیٹارول



ترکیب

- گرم آئل میں نگٹس فرائی کر لیں۔
- پیٹا بریڈ کو توڑے پر ٹوسٹ کر لیں۔
- سوس کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب پیٹا بریڈ پر مایونیز لگا کر سلاڈ پٹا اور نگٹس رکھیں۔
- اوپر سوس ڈال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 پیکٹ | نگٹس |
| 1 پیکٹ | پیٹا بریڈ |
| 3-4 پتے | سلاڈ پٹا |
| فرانگک کے لیے | آئل |
| 1 کپ | مایونیز |
| سوس کے لیے | |
| 1/2 کپ | مایونیز |
| 2 کھانے کے چمچ | چلی گارلک سوس |
| 1/4 چائے کا چمچ | نمک |
| 1/4 چائے کا چمچ | کالی مرچ پاؤڈر |



DAWN
Foods

ZOO WOO
Chicken Nuggets!

Let the
Foodventure begin!



Trumpy

is very humble and polite but strong and very powerful. He likes to help his friends when they get into trouble. He always eats healthy food.

Spotty

is very intelligent, fun loving and loveable. His cuteness makes his friends laugh. He is an entertainer and fun to be with.

Lanny

is energetic and brave. He is naughty and likes to have adventurous fun. His courage speaks for itself. He leads among his friends.

Low cal Recipes

گرلڈ مینگو وڈا آئس کریم

ٹوٹل کیلوریز : 282

سرونگ : 1



اجزاء

کیلوریز

135	: 1 عدد	آم
88	: 1 اسکوپ	آئس کریم
40	: 1 چائے کا چمچ	اولیو آئل
3	: 1 کھانے کا چمچ	لیمون کارس
16	: 1 چائے کا چمچ	چینی پاؤڈر

ترکیب

- آم چھیل کر لیے سلائسز میں کاٹیں۔ پھر ان میں لیمون کارس، اولیو آئل اور چینی پاؤڈر کس کریں۔
- اب درمیانے درجہ حرارت پر 4-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- آئس کریم یا یوگرت کے ساتھ سرو کریں۔



REMOVES TOUGH STAINS

IN HALF TIME*

NEW &
IMPROVED

1 kg

REMOVE
STAINS IN
HALF
TIME



**Surf
excel**



*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent.

پاستا قلم

ٹوٹل کیلوریز : 488

سرونگ : 2



اجزاء

195	پاستا (ہال لیس) : 1½ کپ
22	ٹماٹر : 1 عدد
150	قیمہ (ہال ہوا) : ½ کپ
3	ادرک لہسن پیسٹ : 1 چائے کاجچ
15	گاجر : ½ عدد (ہارک سٹاکس)
23	پیاز : ½ عدد (چوہ)
0	نمک : حسب ذائقہ
0	سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کاجچ
80	آئل : 1½ کھانے کاجچ

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر قیمہ، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- ٹماٹر موٹا چوپ کر لیں۔ پھر گاجر اور ٹماٹر بھی قیے میں شامل کر کے پکائیں۔
- تیار ہونے پر چوتھے سے اتار لیں۔
- باؤل میں پاستا ڈالیں اور پر قیمہ مصالحہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔



اسٹفڈ ایگ

ٹوٹل کیلوریز : 209

سرونگ : 1



اجزاء

54	انڈا : 1 عدد (ہال ہوا)
100	ٹیونامیٹ (فرائیڈ) : ¼ کپ
35	لائٹ مایونیز : 1 کھانے کاجچ
16	پیاز : ¼ عدد (کوٹ لیس)
4	سیلری : ¼ عدد (کوٹ لیس)

ترکیب

- انڈے کو لمبائی کے رخ کاٹ کر زردی نکال لیں۔
- ٹیونامیٹ میں مایو، پیاز، سیلری مکس کر لیں۔
- اب یہ یکسر زردی کی جگہ انڈے میں بھر دیں۔
- غذائیت میں اضافہ کرنے کے لیے زردی بھی مکس کر سکتے ہیں۔
- فریش سرو کریں۔



کارن اسنیک

ٹوٹل کیلوریز : 172

سرونگ : 1



اجزاء

59	مکئی کا بیج : 1 عدد (ہال لیس)
102	مکھن : 1 کھانے کاجچ
6	لیمون کارس : 2 کھانے کاجچ
2	لہسن : 2-3 جوے
0	کالی مرچ پاؤڈر : ½ چائے کاجچ
3	تھانم : 1 چائے کاجچ
0	فوائل پیپر : حسب ضرورت
0	نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- لہسن کو اسکیور یا فورک میں ایڈ جسٹ کر کے آگ پر اتنا سینکھیں کہ دھواں اٹھنے لگے۔ پھر چھیل کر کوٹ لیں۔
- ایک باؤل میں فوائل پیپر اور بیج کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب برش کی مدد سے یہ یکسر بھٹے پر لگائیں اور فوائل پیپر میں رول کر لیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 10-15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فوائل پیپر سے نکال لیں۔
- چاؤں تو چیز چھڑک کر سرو کریں۔

REMOVES TOUGH STAINS
IN HALF TIME*

**NEW &
IMPROVED**



*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent



Chef KOKAB'S
All-Time Favourite Recipes

RECIPE

دم پخت بریانی

اجزاء

1 کلو (تھوڑے کر لیں)	منن دان
1/2 کلو (2 کئی رکھ کر بال لیں)	چاول
1 پاؤ (پیٹ بنالیں)	پیاز
1 چائے کا چمچ	پستے کے چمکوں کا پیٹ
2 چائے کے چمچ	ادرک پیٹ
2 کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پاؤڈر
4 کپ	دہی
1/2 کپ	دودھ
1/3 کپ	کھن
1/3 کپ	آئل
چمکی بھر	زعفران
حسب ذائقہ	نمک
گارنشنگ کے لیے	ہری مرچ، فرائیڈ پیاز، ہرا دھنیا
گارنشنگ کے لیے	کشمش، چانغوزے

ترکیب

- منن کو نمک، پیاز، ادرک اور پستے کے چمکوں کا پیٹ لگا کر 2 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر دہی میں گرم مصالحہ پاؤڈر کس کر کے منن پر لگائیں اور مزید 1/2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھا کھن اور آدھا آئل گرم کر کے اس میں منن مصالحے سمیت ڈال کر ہلکی آگ پر پکا لیں۔
- جب منن گل جائے اور مصالحہ خشک ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- تین میں چاولوں کی تہ لگائیں اور اس پر منن پھیلا دیں پھر چاولوں کی ایک اور تہ لگا کر تھپیہ کھن اور آئل گرم کر کے ڈال دیں۔
- آخر میں دودھ میں زعفران کس کر کے چھڑکیں اور دم لگا دیں۔
- کشمش، چانغوزے، ہری مرچ، فرائیڈ پیاز اور ہرا دھنیا کس کر کے سرو کریں۔



REMOVES TOUGH STAINS
IN HALF TIME*

**NEW &
IMPROVED**



*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent



گرین مصالحہ چکن ونگز

اجزاء

1 کلو	چکن ونگز
1 چائے کا چمچ	اورک، لہسن پیسٹ
4 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
1 1/2 چائے کا چمچ	سفید زیرہ
3 کھانے کے چمچ	پیاز کا پیسٹ
8-10 عدد	ہری مرچ
6-8 جوے	لہسن
1 گھنٹی	ہر ادھنیا
3/4 کپ	دہی
1/2 کپ	آئل
1/2 کپ	کریم
حسب ذائقہ	نمک

اجزاء

1 عدد (چکڑا کٹ لیں)	شملہ مرچ	1/2 کلو (کیڑا کٹ لیں)	یون لیس فٹ
1/2 کپ	پائین اپیل جوس	2 کھانے کے چمچ	ٹماٹو سوس
1 1/2 کپ	پائین اپیل (کیڑا کٹ لیں)	2 کھانے کے چمچ	ٹماٹو کچپ
1 کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ	ووسٹر شائرسوس
حسب ذائقہ	سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ	اویسٹرسوس
حسب ذائقہ	سفید مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک	1 عدد (چکڑا کٹ لیں)	پیاز
حسب ضرورت	اسٹیکلش (الی ہوئی)	3-4 عدد (چکڑا کٹ لیں)	ہری پیاز

ترکیب

- لہسن، زیرہ، ہری مرچ، ہر ادھنیا اور لیموں کا رس بلینڈ کر کے ہری چٹنی تیار کر لیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کر کے چکن ونگز اور اورک لہسن پیسٹ بکا فرائی کر لیں۔
- اب اس میں نمک، دہی اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے اتنا فرائی کریں کہ مصالحہ اچھی طرح مکس ہو جائے۔
- کریم اور ہری چٹنی ملا کر 5-10 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

ترکیب

- فٹش پر نمک، لیموں کا رس اور ہلدی پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر دھو کر کچن پیپر پر رکھ کر خشک کر لیں۔
- ایک باؤل میں ٹماٹو سوس، کچپ، اویسٹرسوس، سفید مرچ پاؤڈر، ووسٹر شائرسوس، پائین اپیل جوس، چاٹ مصالحہ، سرخ مرچ پاؤڈر اور نمک مکس کریں اور مچھلی پر لگا کر بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- وڈن اسکیورز میں فٹش، پیاز، پائین اپیل، شملہ مرچ اور ہری پیاز کے ٹکڑے ترتیب سے پروکر گول کر لیں پھر گرم آئل میں 1-2 منٹ فرائی کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں اسٹیکلش ڈالیں اور اس کے اوپر اسٹیکس رکھ کر سرو کریں۔





Special
کوکب

شعلہ

اجزاء

1/2 کلو :	بیت قیمہ
1 کلو (کات لیں) :	پالک
1 چائے کا چمچ :	لہسن (چپہ)
1 چائے کا چمچ :	ثابت گرم مصالحہ
1 چائے کا چمچ :	اورک (چپہ)
1/2 چائے کا چمچ :	ہلدی
1 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	دھنیا پاؤڈر
4 کھانے کے چمچ :	ہر ادھنیا (چپہ)
2-3 عدد :	ثابت سرخ مرچ
100 گرام (کات لیں) :	میتھی
50 گرام :	دال ماش
50 گرام :	چاول
10 گرام :	ہری مرچ
1/2 کپ :	آئل
100 گرام (کات لیں) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں۔
- پھر اس میں قیمہ، ثابت گرم مصالحہ، اورک، لہسن، دھنیا پاؤڈر، ثابت سرخ مرچ، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو قیمہ اچھی طرح بھون کر پالک، میتھی اور مزید تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو ماش کی دال، چاول، نمک اور 3-4 گلاس پانی ڈال کر 15 منٹ ہلکی آگ پر پکائیں۔
- جب گل جائے تو اچھی طرح کھوٹ کر دوبارہ 5-7 منٹ پکائیں اور چوڑھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر ہر ادھنیا اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔



پالک کا استعمال دل، دماغ اور جگر کی حفاظت کے لیے بہت مفید ہے۔ وہ کاسٹر، شرر اور پیرونین سے بھرپور ہے۔ یہ نقطہ اہلذہن پریش اور بصیرت کے خاص کے علاج میں بھی فائدہ دیتا ہے۔





اتنا شگرا رگرا

طاقتور جھاگ، دھلائی لا جواب



پراچہ کیمیکل انڈسٹریز

آفس: P-83/2 گول صابن والا فیصل آباد، پاکستان فون: 26 22 671 (92-41)
جھنگ روڈ، سدھار، فیصل آباد، پاکستان فون: 255 80 47-8 (92-41) فیکس: 251 88 58 (92-41)

Scanned By Digest.pk

CHANGHONG RUBY

Introducing Curved 4K TV Technology
in Pakistan



Make Your Imagination Fly

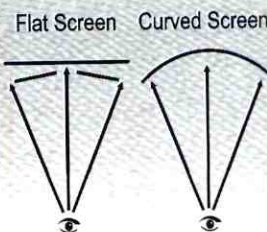


—Creating Easy Life—

Perfect Combination of Art & Technology



C8000i
65"



4Kx2K



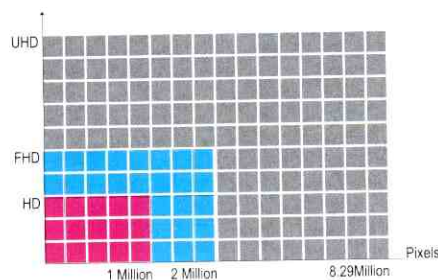
Amazing 3D



Body Sense



Smart



$$\text{UHD} = \text{FHD} \times 4$$

Ultra High Definition



معرفت حقیقت

دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

روحانیت

کو تصوف اور معرفت بھی کہا جاتا ہے۔ اس معرفت کو نہ تو سمجھا جاسکتا ہے اور نہ ہی حاصل کیا جاسکتا ہے جب تک کہ ہم معرفت حقیقت یعنی اللہ تعالیٰ کی معرفت کو نہ صرف سمجھ لیں بلکہ صدق دل سے اس پر عمل پیرا بھی ہو جائیں۔ اگر عمل میں کوئی فرق رہ جاتا ہے تو علم معرفت حاصل کرنے اور اس سمت پوری محنت کرنے کے باوجود انسان کہیں پہنچ نہیں پاتا۔ وہ ساری عمر کولہو کے تیل کی طرح محنت تو

”یہ خوف کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے اور میری ہر اچھائی بُرائی اُس کے علم میں ہے، مجھ جیسے انسان کو غلط کاموں سے روکے رکھے گا“

کرتا ہے لیکن ایک ہی جگہ پر گردش میں رہتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اُس نے بہت سفر طے کر لیا ہے لیکن وہ معرفت کی طرف ایک قدم بھی اٹھا نہیں پاتا۔ اگر ہم علم معرفت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اُس کے لیے لازم ہے کہ اللہ کی معرفت پر صدق دل سے یقین رکھیں اور عمل کریں۔

اللہ کی معرفت کو سورۂ اخلاص سے سمجھا جاسکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی معرفت یہ ہے کہ وہ تنہا ہے، کیما دیگانہ ہے۔ نہ وہ کسی کا باپ ہے، نہ کسی کا بیٹا اور نہ ہی کوئی اس کا ہم سر ہے۔ وہ پالنے والا ہے، قادر مطلق ہے، سبح وبصیر ہے۔ (جتنی صفات کا میں ذکر کر رہا ہوں وہ علم معرفت کے Context میں ہیں لہذا انھیں صرف اسی Context میں سمجھنا کہ کوئی غلط فہمی نہ ہو)

علم معرفت کے Context میں، ہمیں سیدھا راستہ دکھانے اور سیدھے راستے پر قائم رکھنے کے لیے، اُس کی تمام صفات میں سے صفات ”سبح وبصیر“ ہی کافی ہیں۔ اللہ کا سبح وبصیر ہونا راہ معرفت پر چلنے والے بندے کے لیے ایک Constant check ہے۔ یہ خوف کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے اور میری ہر اچھائی بُرائی اُس کے علم میں ہے، مجھ جیسے انسان کو غلط کاموں سے روکے رکھے گا۔ رب تعالیٰ کی اس صفت پر اگر مجھے یقین ہے تو پھر میں غلط کاموں سے بچا رہوں گا۔ چاہے میں تنہائی میں ہوں یا ظاہری طور پر لوگوں میں موجود ہوں۔ ہمارا الہ یہ ہے کہ ہم تمام چیزوں کو سمجھتے اور جانتے ہیں لیکن ان پر عمل کرنے میں کوتاہی کر جاتے ہیں۔ ہم سب دعویٰ یہی کرتے ہیں کہ میرا اللہ پر پورا بھروسہ ہے لیکن جہاں ذرا سے معاملات خراب ہو جائیں وہاں ہمارے رد عمل سے فوراً اظہار ہو جاتا ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ پر کس درجہ بھروسہ کرتے ہیں۔

ہم پر ذرا سی تنگی آجائے تو ہم کسی صاحبِ دُعا، ماہرِ عملیات یا کسی تعویذ والے کے پاس دوڑے پلے جاتے ہیں۔

ذرا سوچئے، ہم تو دن رات رب تعالیٰ کی نعمتوں سے لطف اٹھاتے ہیں۔ رب تعالیٰ ہمارے تمام کام صبح سے شام تک بغیر ہمارے کہے کرتا چلا جاتا ہے لیکن اس قدر کرم نوازی کے دوران ذرا سی کوئی تکلیف ہم پر آتی ہے، ذرا سی مشکل ہم پر آن پڑتی ہے تو ہماری چیخ پکار اور اوپلا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے میں ہم بھول جاتے

ہیں کہ یہ ذرا سی تکلیف ہے جو آج یا کل ختم ہو جائے گی۔ یہ وقت بھی گزر ہی جائے گا۔ مجھے جب اس تکلیف کو سہنا ہی ہے تو کیوں نہ خوش دلی سے

سہہ جاؤں۔ بلاوجہ چیخ پکار کر کے رب کا شکر گزار کیوں بنوں۔

میں نے بار بار دیکھا ہے کہ جو لوگ مصیبت کو ہنستے کھیلتے ہوئے جھیل لیتے ہیں، رب تعالیٰ انھیں طرح طرح کے انعامات عطا فرماتا ہے۔

صدام کی پھانسی کا ایک واقعہ بھی حال ہی میں گزرا ہے۔ اس کے بارے میں ہر طرح کے تبصرے لکھے گئے جو کہ بہت زیادہ خوشگوار نہیں ہوتے تھے۔ اُس کے پھانسی چڑھنے پر کسی نے اُسے مرد جری کہا، کسی نے Iron man اور کسی نے مرد مومن کا لقب دیا کیوں کہ وہ پھانسی کی سزا طرف ہنستے کھیلتے چلا گیا۔ وہ یہ سادہ سی بات سمجھ گیا تھا کہ پھانسی کی سزا ہو چکی ہے اور اس پر عمل درآمد بھی ہونا ہے تو پھر چاہے اسٹریچر پر لیٹ کر پھانسی گھاٹ تک جائے،

چیخ پکار اور واوایا کر کے پھانسی پر چڑھ جائے یا پھر تحننت اور وقار سے موت کو گلے لگالے۔ یہ

اُس کی اپنی پسند ہے، لہذا اُس نے تیسری آپشن پر عمل کیا۔ تحننت اور وقار سے اپنے قدموں پر چل کر پھانسی گھاٹ تک گیا۔ اُس کے اس رویے اور عمل کا فائدہ یہ ہوا کہ جو لوگ اُس کے خلاف کھستے تھے وہی اُس کی حمایت میں کھستے لگے، اُس کی تعریف کرنے لگے۔

جب انسان کو یہ باریک کتبہ سمجھ آ جاتا ہے کہ برا وقت ہر انسان پر آتا ہے اور گزر جاتا ہے۔ جب ہمیں اسے جھیلنا ہی ہے تو کیوں نہ مٹی خوش جھیل جائیں اور اللہ کے شکر گزار بندے کہلائیں۔ ایک صاحب بڑے شاہ صاحب قبلہ کے پاس تشریف لایا کرتے تھے۔ ایک روز وہ ایک ہی

جملے کی تکرار کرتے جا رہے تھے کہ میں بڑی مشکل میں ہوں۔ دعا کر دیں کہ میرے حالات ٹھیک ہو جائیں۔

بڑے شاہ صاحب کے چہرے کے تاثرات سے مجھے اندازہ ہو گیا کہ انھیں یہ بات کچھ زیادہ پسند نہیں آئی۔ میں نے اُن صاحب کو چپکے سے خاموش رہنے کا اشارہ کیا لیکن وہ باز نہ آئے اور وہی جملہ دہرایا کہ دعا کر دیں میرے حالات ٹھیک نہیں ہیں۔ آخر کار شاہ صاحب نے ماتھے پر ہل ڈال کر کہا ”تمھارے بڑے وقت کوٹانے کے لیے میں دُعا کر دوں۔ کیوں؟ اچھا وقت تم نے گزرا ہے۔ برا وقت تمھاری جگہ کوئی اور گزارے گا کیا؟“ ذرا اس ایک جملے میں پوشیدہ حکمت پر غور کیجئے کہ اگر زندگی میں رب تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں تو زندگی کے سمندر میں آنے والا تھوڑا بہت تلاطم بھی ہمیں ہی برداشت کرنا چاہیے۔ اب یہ ہمارا ظرف ہے کہ اسے ہنستے کھیلتے ہوئے گزارتے ہیں یا روتے پیٹتے ہوئے جھیلے ہیں۔ وقت تو دونوں صورتوں میں گزر جائے گا لیکن رونے پیٹنے اور واوایا کرنے سے لوگوں میں قائم بھرم بھی جاتا رہے گا اور ہم رب تعالیٰ کے نزدیک ناشکر گزار بندے بھی کہلائیں گے۔ لہذا رب تعالیٰ کا شکوہ غیر اللہ کے سامنے بیان کرنے کے بجائے اگر خود اُس ذاتِ اقدس کے حضور اپنی مناجات، گزارشات پیش کریں تو یہ زیادہ مناسب ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم رب کی شکایت رب سے خود کریں۔ آپ کو شاید لفظ ”شکوہ“ شکایت“ نامناسب لگے لیکن میرے نزدیک یہ شکوہ اس لیے ہے

”جو لوگ مصیبت کو ہنستے کھیلتے ہوئے جھیل لیتے ہیں، رب تعالیٰ انھیں طرح طرح کے انعامات عطا فرماتا ہے“

سب سے قیمتی... سلسلہ

کی چوتھی کتاب ”لوحِ فقیر“ طباعت کے مراحل سے گزر کر عنقریب آپ کے ہاتھوں میں ہوگی



Innovative | Durable | Comfortable



پلاسٹک فرنیچر انڈسٹری Pioneer میں

جس کی جدت، پائیداری اور منفرد Design آپ کے Life Style کو بنائیں دلکش اور آرام دہ، Citizen کی مقبولیت کے پیش نظر بہت سے اور نام بھی اس میدان میں آئے لیکن کوئی بھی Citizen کے معیار اور مہارت کو نہ چھو پایا کیونکہ Citizen نہ صرف اپنے معیار کو برقرار رکھا ہے بلکہ تیزی سے مہارت کی بلندی کی جانب گامزن ہے اور کیوں نہ ہو ہماری منزل آپ کی زندگی کو آپ کی پسند کے مطابق بہتر بنانا ہے۔

CITIZEN INTERNATIONAL PLASTIC INDUSTRIES (PVT) LTD.
UAN: 111-936-936





ویبکی ٹیلیبلز ان سوں

اجزاء

25 گرام (کاٹ لیں)	گاجر
25 گرام (کاٹ لیں)	شملہ مرچ
50 گرام (کاٹ لیں)	بند گوبھی
50 گرام (کاٹ لیں)	پھلیاں
12 گرام	آئل
1 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	شکر
1 کھانے کا چمچ	کارن فلور
1 کھانے کا چمچ	ٹماٹوسوس
4 کھانے کے چمچ	سرکہ
2 چائے کا چمچ	سویا سوس
1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

گرلڈ ہاٹ ونگز

اجزاء

10 عدد	چکن ونگز
3/4 کپ	چلی سوس
1/2 کپ	مکھن
1/2 کپ	ٹماٹوسوس
1 چائے کا چمچ	شوگر پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ	نمک
2 چائے کے چمچ	ادنین پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	ادرک پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	لیموں کارس



ترکیب

- کارن فلور میں تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنالیں۔
- ٹماٹوسوس میں سرکہ، سویا سوس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، شکر اور لہسن پیسٹ اچھی طرح مکس کریں۔
- اس پیسٹ میں تمام سبز یاں آدھے گھنٹے کے لیے میرینیٹ کر لیں۔
- اب یہ سبز یاں گرم آئل میں نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- آخر میں کارن فلور ڈال کر اتنا پکائیں کہ گریوی تھوڑی گاڑھی ہو جائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

ترکیب

- چکن ونگز کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب چکن ونگز شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پہلے سے گرم گرل میں 5-7 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- براؤن اور جوسی ہو جائیں تو نکال لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔







کوکو چکن نگٹس

ترکیب

- چکن میں ایک انڈا، ½ کپ کوکونٹ فلور، ہاٹ سوس، سی سالٹ، مکھن، اونین پاؤڈر اور لہسن پاؤڈر مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس کے نگٹس بنائیں۔
- ایک باؤل میں ایک انڈا اور دوسرے میں بریڈ کریمز اور ¼ کپ کوکونٹ فلور ڈالیں۔
- انڈے میں سرخ سرخ پاؤڈر بھی مکس کر لیں۔
- نگٹس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر کریمز میں رول کریں۔
- یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔
- بیکنگ ٹرے میں نگٹس رکھ کر 180°C پر 15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر نگٹس کو گرم آئل میں 3-2 منٹ کے لیے شیلو فرائی کریں۔
- تیار ہونے پر پسندیدہ ڈینگ کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

چکن (مٹن کیا ہو)	MENU
انڈا	1 ½ کلو
بریڈ کریمز	2 عدد (پینٹ لیں)
کوکونٹ فلور	1 کپ
کوکونٹ فلور	½ کپ
سی سالٹ	¼ کپ
اونین پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سرخ سرخ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہاٹ سوس	2 چائے کے چمچ
لہسن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
مکھن	1 کھانے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت



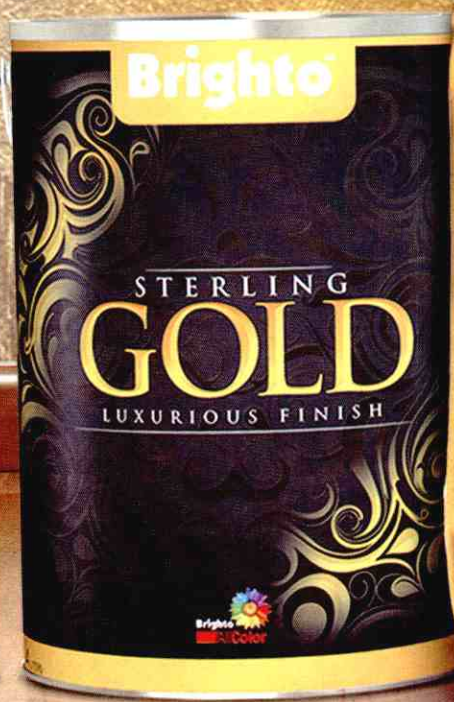
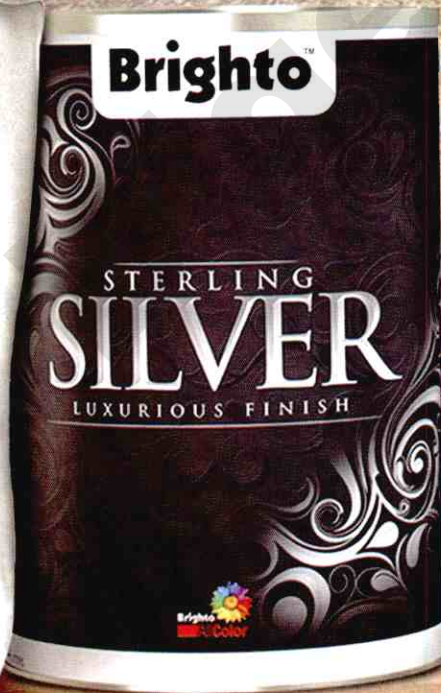


Scanned By Digest.pk

Brighto
PAINTS

آسائش کے دلکش رنگ

پیش ہیں پریمیئم اکیریلک پینٹس اسٹرنلنگ
گولڈ اور سلور





شیف مدھر



مورون چکن

اجزاء

- چکن پیسز MENU : 12-15 عدد (پکٹنگ گالیس)
 ٹماٹر : 2-3 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
 لیمن : 2-3 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
 ہری پیاز (کٹی ہوئی) : گارنشنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

- اولیو آئل : 1/4 کپ
 لیمن جوس : 1 کھانے کا چمچ
 اورک لیمن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
 بلدی : 2 چائے کے چمچ
 دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
 سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
 نمک : حسب ذائقہ

ہر سیسہ سوس کے لیے

- سرخ مرچ (ثابت) : 1 کھانے کا چمچ
 زیرہ : 1 چائے کا چمچ
 ثابت دھنیا : 1 چائے کا چمچ
 اولیو آئل : 2 کھانے کے چمچ
 سونف : 1 چائے کا چمچ
 نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- سوس کے لیے زیرہ، ثابت دھنیا اور سونف ڈرائی روست کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- مرچوں کو تھوڑے سے گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لیے بھلے دیں۔
- اب مرچیں پانی سے نکال کر باقی مصالحوں کے ساتھ گرائنڈ کریں۔
- پھر اولیو آئل ڈال کر مزید گرائنڈ کریں۔
- آخر میں مرچوں کا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- لیمن، ٹماٹر اور چکن کو میری نیشن کے اجزاء اور تیار سوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پہلے سے گرم کی ہوئی گرل میں میری نیشن سمیت چکن، ٹماٹر اور لیمن گرل کر لیں۔
- گرل کرتے ہوئے درجہ حرارت کم کرتے جائیں اور دونوں طرف سے چکن 5-7 منٹ کے لیے گرل کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



60 Years **Majestic** Trust With Improved Quality ...

CHEF[®]

THE SECRET BEHIND FAST COOKING



Professional JUMBO

Non Stick Woke



C.C.FACTORIES (WZD) (PVT) LTD. G.I.ROAD, WAZIRABAD-PAKISTAN.

Tel: +92 - 55 - 6601205, 6601305, Fax: +92 - 55 - 6600028



Available at

Hyperstar



Raja Sahib
SHOPPING MALL

AVAILABLE AT ALL LEADING STORES





اچاری دال

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز ہلکا براؤن کر کے لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر فرانی کریں۔
- پھر ٹماٹر، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، بکونجی، خشک دھنیا اور نمک شامل کر کے بھونیں۔
- اب پانی اور دال ڈال کر دال گلنے تک پکائیں۔
- پھر گرم مصالحہ اور اچاری پیسٹ ڈال کر دال گھوٹ لیں۔
- تیار ہونے پر ہر ادھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

ٹماٹر میں وٹامن کے اور کیلسیم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں کے لیے مفید ہے۔ اس میں موجود بیٹا کیروٹین اسکن کو دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

اجزاء

دال چنا	: 200 گرام (بھولیں)
پیاز	: 2 عدد (چوڑے)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوڑے)
برادھنیا (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن اور ک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
اچاری پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
خشک دھنیا	: 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/4 چائے کا چمچ
بکونجی	: 1/4 چائے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

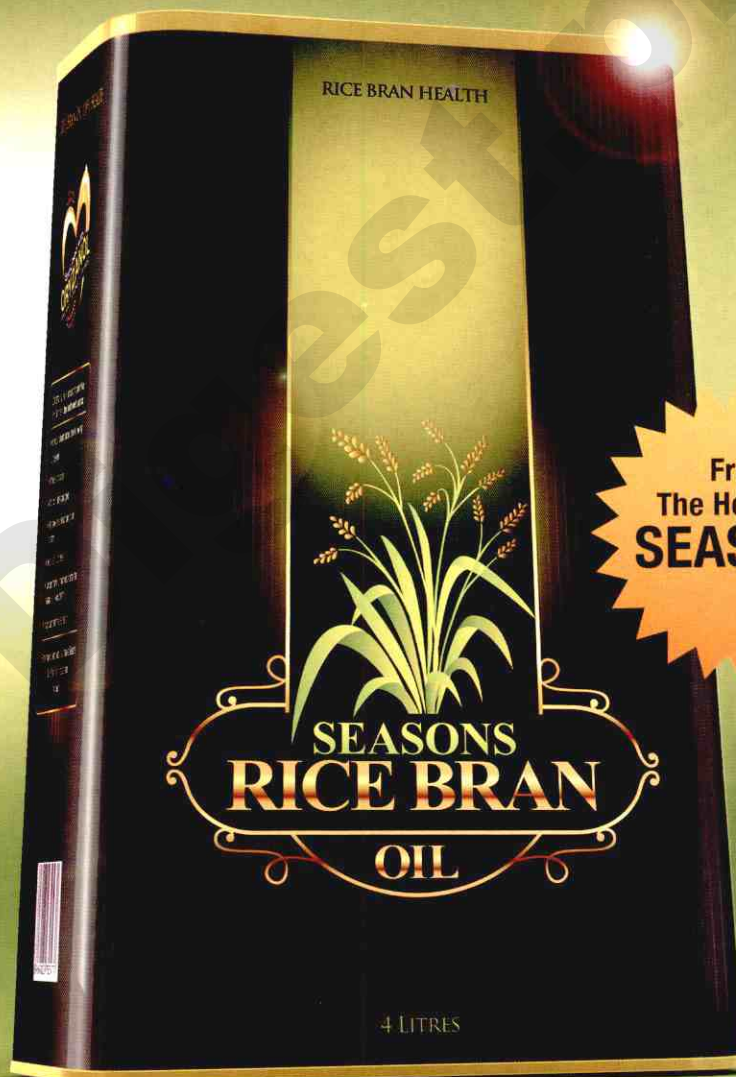


INTRODUCING FOR THE 1ST TIME IN PAKISTAN SEASONS RICE BRAN OIL

Light and versatile, Rice Bran Oil is known as the 'heart oil' in Japan.

It is also popular in China, India, Thailand and Eastern Asia. This all purpose cooking oil is extracted from Rice Husk and abundantly contains Oryzanol, a 'wonder nutrient' which has great health attributes such as:

- Helps improve heart's health by lowering cholesterol.
- Helps maintain the balance of nervous system.
- Fights diseases such as Diabetes and Cancer.
- Exhibits anti-aging effect on the skin
- Helps prevent lung cell damage caused by Smoking
- Helps build leaner muscles



100% Pure
Rice Bran Oil

Purchase at all
leading stores



Also available in 2 litres



SEASONS RICE BRAN OIL

**SAY YES TO THE GOODNESS OF RICE,
SAY YES TO A BALANCED LIFESTYLE!**



From the House of
Galaxy Biscuits
South Africa



Biscuits & Wafers With
Absolute Purity & Freshness



M A Food Industries (Pvt.) Ltd. 5 km Arifwala Road, Sahiwal, Pakistan.

| Ph: 0092 4044 60680-7 | Fax: 0092 4044 60688 | www.bakersland.com.pk



بدل ڈالے
اپنی قسمت

گوری رنگت کے لئے اب دو نہیں صرف ایک!

لیڈز واٹکنگ کریم میں موجود وٹامن B اور لائیو پیپن دے صرف 5 دن میں نکھری رنگت اور داغ
دھبوں، چھائیوں سے مکمل چمکا را۔ رات کو سونے سے پہلے چہرے کو خشک کر لیں اور تھوڑی سی
مقدار میں لیڈز واٹکنگ کریم چہرے پر لپ کر لیں۔



0321-5510258 رابطہ کیجئے

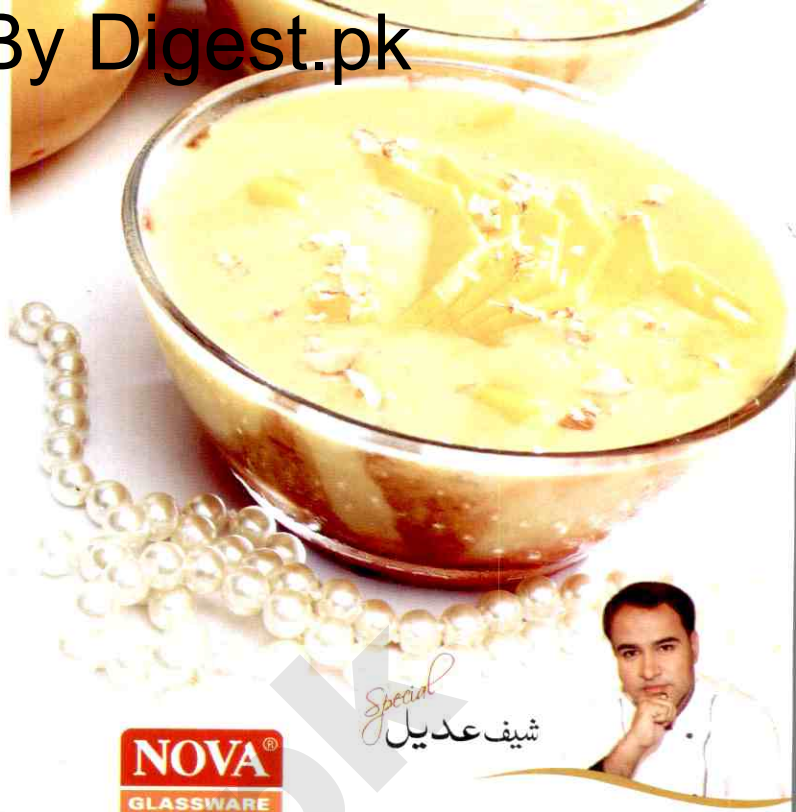
جلفریزی انڈا

اجزاء

4 عدد (بال لیس)	انڈا
2 عدد (کیوز)	شملہ مرچ
2 عدد (چونڈ)	پیاز
8 عدد	لونگ
1 کپ	ٹماٹو کچپ
1/2 کپ	آئل
1 چائے کا چمچ	ادرک لہسن پیسٹ
1 چائے کا چمچ	گٹی سرخ مرچ
1 چائے کا چمچ	سفید زیرہ (کھانا)
2 کھانے کے چمچ	چلی سوس
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- آدھا آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- اب کچپ اور چلی سوس شامل کر کے دو منٹ کے لیے پکائیں۔
- لونگ، گٹی سرخ مرچ، سفید زیرہ اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے 1-2 منٹ مزید پکائیں۔
- ایک تین میں 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز اور شملہ مرچ ساتھ کریں۔
- اب ان میں کچپ کا آمیزہ مکس کر دیں۔
- انڈوں کو سائٹس میں کاٹ کر باقی آئل میں ہکا سا فرائی کریں۔
- اب تیار آمیزے میں شامل کر دیں۔
- گرم گرم ہر و کریں۔



NOVA®
GLASSWARE

شیف عدیل

مینگو پنا کوٹا

اجزاء

2 کپ	مینگو پیوری
1 کپ	فریش کریم
1 کپ	دودھ
1/3 کپ	چینی پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	ونیلا ایکسٹریکٹ
1/2 کپ	مینگو (چونڈ)
1 کھانے کا چمچ	ڈرائی ٹس (چونڈ)

گارنشنگ کے لیے

1/2 کپ	مینگو (چونڈ)
1 کھانے کا چمچ	ڈرائی ٹس (چونڈ)

ترکیب

- ایک تین میں دودھ، کریم اور چینی شامل کر کے ہلکی آنج پر پکائیں۔
- اس دوران چمچ سے ہلاتے رہیں حتیٰ کہ چینی مکس ہو جائے۔
- ٹیلے بننے لگے تو چوڑے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب اس میں مینگو پیوری اور وینلا ایکسٹریکٹ مکس کریں۔
- سرونگ باؤل میں ڈال کر ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کر لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔







چیزنگٹس

شیف عدیل



اجزاء

1 کپ	چیز (کڑی ہوئی)
1 کپ	چکن (آبال کریش کیا ہوا)
1 کپ	بریڈ کریمز
1 عدد (آبال ہوا)	آلو
2 عدد	انڈا
1 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
فرائنگ کے لیے	آئل

ترکیب

- چیز، آلو اور چکن میس کر لیں۔
- اس میں کالی مرچ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور نمک کس کریں۔
- اب اس کے 3-4 انچ کے ٹکٹس بنا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر انڈے میں ڈپ کر کے بریڈ کریمز میں رول کریں۔
- گرم گرم آئل میں ڈپ فرائی کرتے جائیں۔
- مزیدار ٹکٹس تیار ہیں۔



انڈے کی سفیدی میں ایک چائے کا چمچ سو جی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اب اس سے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں۔ یہ بہترین قدرتی اسکرُب ہے جو بلیک ہیڈز اور جھانیاں دور کرنے میں مددگار ہے۔



Biryani Masala

Enjoy the Original Delicacy!



A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227



سبزى كڑاھى

ترکیب

- لیموں اور ہری مرچوں کو درمیان سے کاٹ کر بیج نکالیں اور ان میں چاٹ مصالحہ بھر کر سرکہ میں مکس کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے ادک اور لہسن ساتھ کریں۔ پھر پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ گل جائیں۔ اب وہی اور سرخ مرچ شامل کر کے پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- آئل گرم کر کے اس میں شملہ مرچ، گاجر اور مٹر فرائی کریں۔
- ہر ادھنیا شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اب سبز یوں کو وہی کے آمیزے میں شامل کر کے ہلکی آچ پر 5-7 منٹ پکے دیں۔
- آخر میں کھن، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، لیموں اور ہری مرچیں شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ابلے ہوئے چاولوں یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

شیف عدیل



اجزاء

دہی	: 1 کپ	کھن	: 1 کھانے کا چمچ
مٹر	: 1/2 کپ	لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں	: 1 عدد	چاٹ مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹر	: 1 عدد (کیبز)	سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	: 2 عدد (کیبز)	ادک (چپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
گاجر	: 2 عدد (کیبز)	گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
پیاز	: 2 عدد (چپڈ)	سرخ مرچ (مٹی ہوئی)	: 2 چائے کے چمچ
ہری مرچ (بڑی)	: 8 عدد	نمک	: حسب ذائقہ
ہر ادھنیا	: 1/2 گھنٹی (چپڈ)	آئل	: حسب ضرورت

شملہ مرچ نہ صرف غذا بلکہ بطور دوا بھی کئی امراض کی روک تھام میں معاون ہے۔ وزن کم کرنے کی خواہش رکھنے والی خواتین کے لیے بہترین تھفہ ہے۔



BUNNY'S[®]

*Quality is our
Major Ingredient!*





چیزی چنے

Special
شیف عدیل



اجزاء

2 کپ :	چنے (آبے ہوئے)
1 کپ :	کالچ چیز (کیوز)
1/2 کپ :	مکھن
1 کھانے کا چمچ :	لیمونس کا رس
1 کھانے کا چمچ :	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
1 کھانے کا چمچ :	ہری مرچ (چوپڈ)
1 کھانے کا چمچ :	ادرک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	آئل
2 کھانے کے چمچ :	ہرا دھنیا (چوپڈ)
1 چائے کا چمچ :	زیرہ
1 عدد (چوپڈ) :	ٹماٹر
2 عدد (چوپڈ) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے اس میں چیز فرائی کریں۔
- مکھن گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب پیاز شامل کر کے گولڈن براؤن کریں۔ ساتھ ہی ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- نمک، زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچ شامل کر کے 1-2 منٹ پکائیں۔
- پھر چنے شامل کر کے مزید 2-3 منٹ پکائیں۔
- ہرا دھنیا اور چیز کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- لیمونس کا رس چھڑک کر سرو کریں۔



لذت اور صحت کا یقین



PS:221-2003 (R)



A Project of:

Mahmood Agro Group

Hoor Oil Industries (Pvt) Ltd.

Vahari Road, 17 Kassi, Multan.

Tel: 061-4550586, 6772912, 6781430 Fax: 061-6773629,



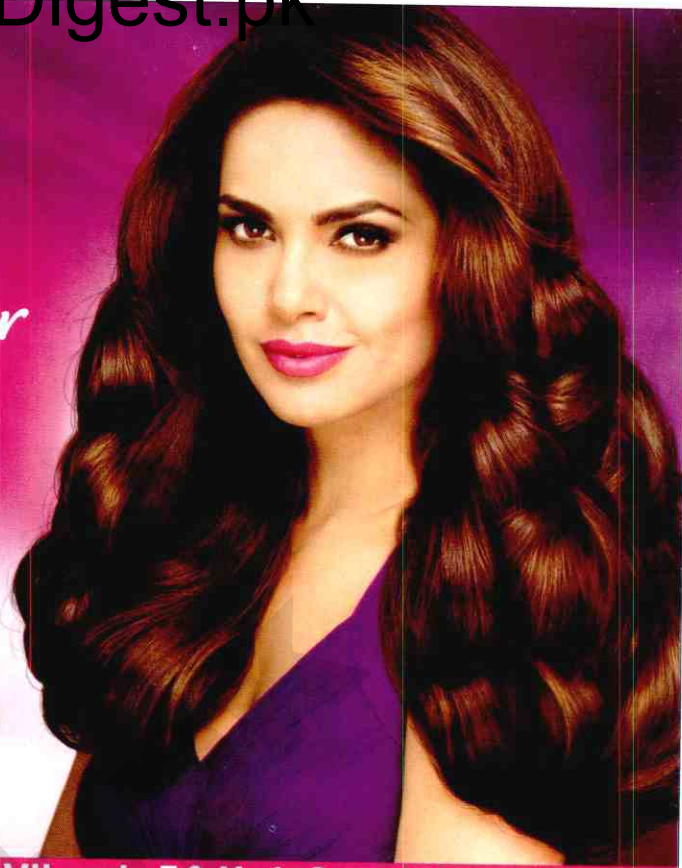
Italiano®

Permanent Hair Colour Cream

- ✓ Gives strength to hair
- ✓ Soft and glossy hair
- ✓ Even coverage
- ✓ No greys

Colour Your Life

Esha Gupta



Nourishment for Hair With Silk Protein, Vitamin E & Hair Conditioner

*Available in 10 Different Shades



دانتوں کے درد، مسوڑھوں سے
خون آنا، ڈھنڈا گرم لگنا اور
دیگر تکالیف کے لیے

10 پر اہل
1 حل



Dr. Atta-ur- Rehman
Dental Surgeon

مریض کا بہروسہ ڈاکٹر پر

ڈاکٹر کا بہروسہ 25 سال سے میڈی کیم ڈینٹل کریم



آپ کی ڈیلی لائف میں جس کا ہے ایک اہم رول ...
وہ ہے

ہاشمی
اسپیغول
بھوسی



Mohammad Hashim Tajir Surma

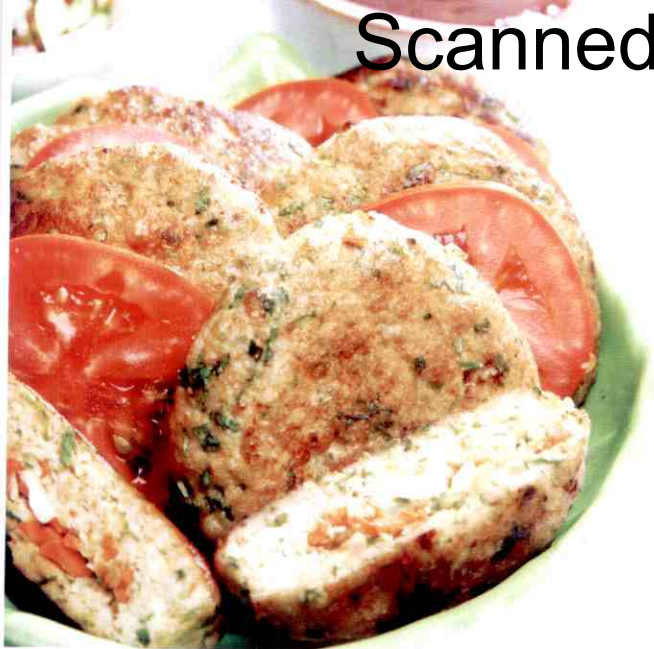
E-mail: a.hashmi@cyber.net.pk Web: www.hashmisurma.com

All logos and typography of Hashmi are internationally registered trademarks & Copyright protected.



SINCE 1794





کھجور ڈرنک

چکن ویبکی اسٹفڈ کباب

اجزاء

کھجور	: 2 کپ
دودھ	: 1 1/2 لیٹر
الچی پاؤڈر	: 1/4 چائے کا چمچ

اجزاء

چکن قلمہ	: 1 کلو
چاٹ مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوڑی)	: 1/4 کپ
پیاز	: 2 عدد (چوڑی)
ہرا دھنیا، پودینہ (چوڑی)	: 1 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
سیلڈ	: سرونگ کے لیے
آئل	: فرائنگ کے لیے



ترکیب

- کھجوروں سے گھٹلیاں نکال لیں۔
- اب تینوں اجزاء اکٹھے بلینڈ کر لیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

اسٹفنگ کے لیے

بند گوشت (شش کی ہوئی)	: 1 کپ
گاجر (شش کی ہوئی)	: 1/2 کپ
ہری مرچ (چوڑی)	: 1/4 کپ
ہرا دھنیا (چوڑی)	: 1/4 کپ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- قلمے میں تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسٹفنگ کے تمام اجزاء بھی مکس کر لیں۔
- قلمے کو ہاتھ پر پھیلا کر درمیان میں اسٹفنگ رکھیں اور کباب کی شکل میں بند کر دیں۔
- اب گرم آئل میں شیلوفرائی کر لیں۔
- چٹنی اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔







Free Delivery

پاکستان کی مایہ ناز
شیف شائے
کی پہلی کتاب

پشاور گرین چکن کڑاہی

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- چکن شامل کر کے تقریباً گل جانے تک بھونیں۔
- پھر ادراک اور لہسن ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- وہی شامل کر کے پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- اب زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے 1-2 منٹ پکائیں۔
- پھر نمک، پیٹھی اور سرخ مرچ ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- چولھے سے اتار کر ڈش میں نکال لیں۔
- لیمن کارس چھڑک کر پیاز کے رنگز اور نان کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

MENU چکن

- 1 کلو :
- 1 کپ :
- 1 کپ :
- 1/2 کپ :
- 1/4 کپ :
- 1/4 کپ :
- 1/4 کپ :
- 1/4 کپ :
- 1 کھانے کا چمچ :
- 1 کھانے کا چمچ :
- 2 کھانے کا چمچ :
- حسب ذائقہ :
- 1/4 کپ :
- حسب ضرورت :

دہی

پیاز (چونڈ)

فریش پیٹھی (چونڈ)

ہرا دھنیا (چونڈ)

ہری مرچ (چونڈ)

ادراک (چونڈ)

لہسن (چونڈ)

سرخ مرچ (مٹی ہوئی)

سفید زیرہ (بخنا ہوا)

نمک

لیمن کارس

آئل

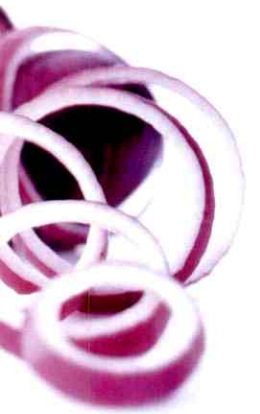
سرونگ کے لیے

- نان : 4 عدد
- پیاز : 2 عدد (رنگز)



عمل آسان
دیکھ کر سمجھیں

قریبی ایک شال سے طلب





Additional
Vitamin E



پرائم کا وعدہ
صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

Ingredients

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin D2.6 iu/g
- Vitamin A33 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

PRIME OIL & GHEE MILLS

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





شکم پور کباب

اجزاء

1 کلو :	بینٹ قیمہ
1/2 کلو :	دہی
1 عدد (چوڑا) :	پیاز
2 عدد :	کھیرا
4 عدد (بال لیں) :	انڈا
6 عدد (چوڑا) :	ہری مرچ
1 کپ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
1/4 کپ :	لیموں کا رس
1 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ :	زیرہ پاؤڈر
حسب ضرورت :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

ترکیب

- انڈے چوپ کر لیں۔
- کھیرے چھیل کر کش کر لیں۔
- دہی بھینٹ کر اس میں کھیرے شامل کر دیں۔
- آئل اور انڈوں کے علاوہ تمام اجزاء قیمے میں مکس کر لیں۔
- تھوڑا سا قیمہ ہاتھ پر پھیلائیں۔ درمیان میں چوڑا انڈے
- رکھ کر کباب کی شکل میں بند کر لیں۔
- اب گرم آئل میں فراٹی کرتے جائیں۔
- دہی کے آمیزے کے ساتھ سرو کریں۔



Scanned By Digest.pk
Always a step ahead...

ISO 9001:2008
ISO 14001:2004
ISO 18001:2007
CERTIFIED

Specially designed for
MODERN & HYGIENIC
COOKING



**Kitchen
King®**
COOKWARE

For more variety of Exquisite Cookware
for your beautiful kitchen
please visit us at:

www.kitchenking.com.pk
www.kitchenking.pk

TEFLON METAL WARE INDUSTRIES
15-A, S.I.E-2, Gujranwala, Pakistan.
Tel: +92-55-4287282, 4287193 Fax: +92-55-4287159
info@kitchenking.com.pk, teflon_int@hotmail.com



AVAILABLE at all leading stores specially
Hyperstar **METRO**
CASH & CARRY



www.pdfbooksfree.pk



آلو پکجوریاں

ترکیب

- تین میں بیکنگ پاؤڈر کس کر لیں۔
- پھر نمک، آدھا زیرہ، چاٹ مصالحہ اور سرخ مرچ پاؤڈر کس کر کے حسب ضرورت پانی ڈال کر بیٹر تیار کر لیں۔
- آلوؤں میں لقیہ آدھا زیرہ، چاٹ مصالحہ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک اور باقی اجزاء ہاتھ کی مدد سے اچھی طرح کس کر لیں۔
- اب اس کی لیموں کے سائز کی بالز بنالیں۔
- پھر بالز کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گرم گرم پکجوریاں سوس اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں

اجزاء

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| آلو | : 4 عدد (اچھے ہوئے) |
| املی پیسٹ | : ½ کپ |
| چاٹ مصالحہ | : ½ کپ |
| ثابت سفید زیرہ (نکنا ہوا) | : ½ چائے کا چمچ |
| سرخ مرچ پاؤڈر | : 1 کھانے کا چمچ |
| ہرا دھنیا، پودینہ (چوڑا) | : ½ کپ |
| ہری مرچ (چوڑا) | : ¼ کپ |
| تین | : 2 کپ |
| بیکنگ پاؤڈر | : ½ چائے کا چمچ |
| نمک | : حسب ذائقہ |
| آئل | : ڈیپ فرائنگ کے لیے |

آلو میں موجود آئرن، زنک، فاسفورس، کیلیم اور میگنیشیم جسمانی صحت برقرار رکھنے اور کئی طرح کے امراض سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں۔ اسے اُبال کر کھانا زیادہ فائدہ مند ہے۔





Goldenpearl®

Beauty Forever

Clean, Clear
Glowing
Skin ... Always

Anti Acne Soap



Sensitive Skin Soap

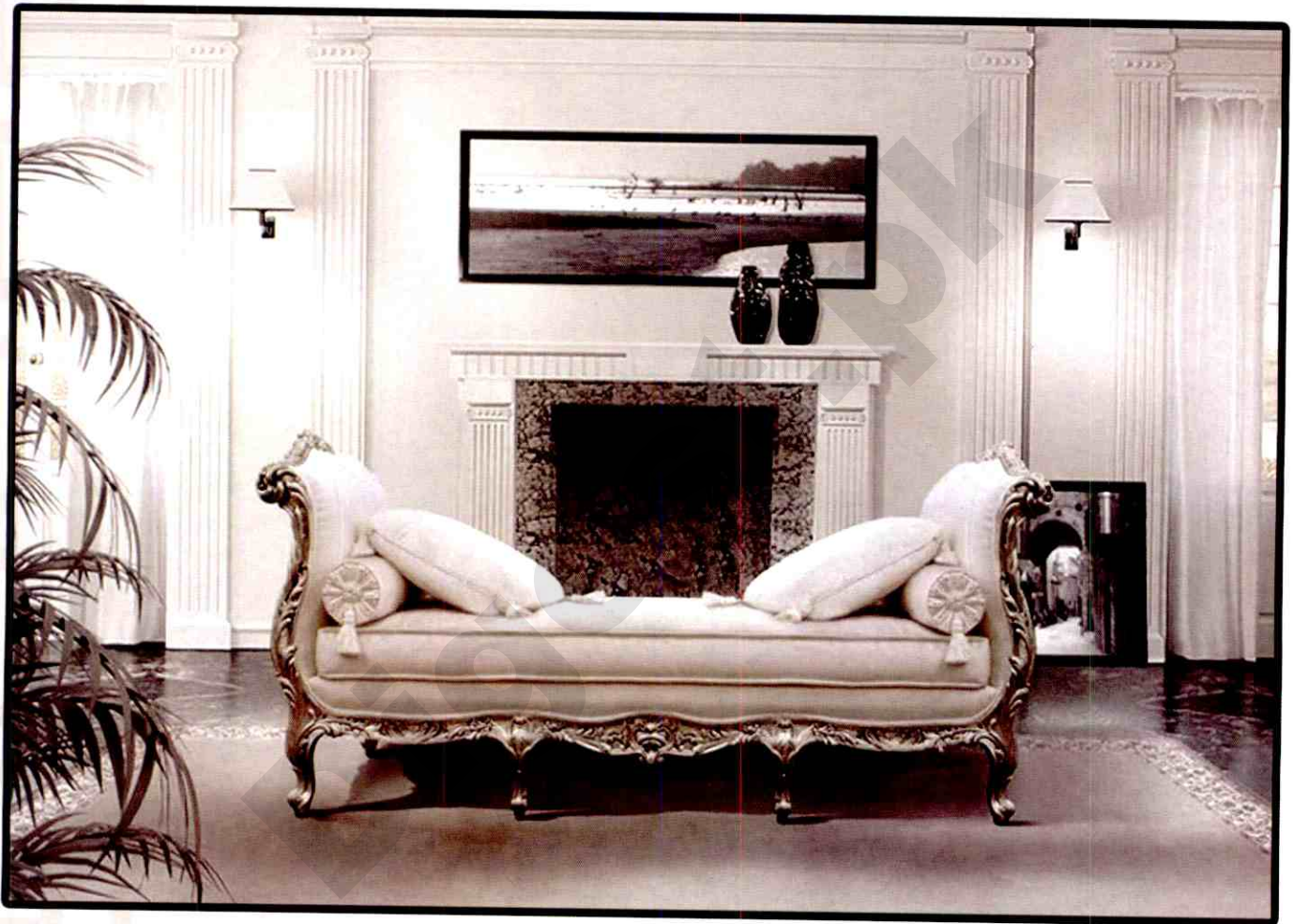


Golden Pearl Cosmetics-Pakistan

www.goldenpearl.com.pk, E-mail: info@goldenpearl.com.pk



N.M.FURNISHERS



where comfort & novelty go parallel

Gujrat

Islamabad

Lahore

Sialkot

Karachi

Dubai

www.nmfurnishers.co

UAN:92-53-111-111-162

www.pdfbooksfree.pk



ISO 9001-2008
Certified company

euro

Sleep Solutions
MATTRESS

Bonnell & Pocket
spring mattresses



EURO
INDUSTRIES

PAKISTAN

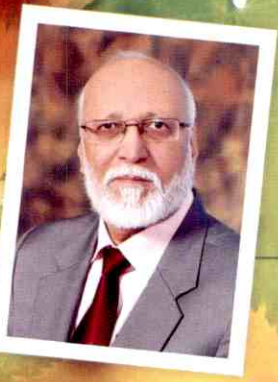
21 C-111, Gulberg 111 M.M Alam Road,
Lahore - Pakistan.
Cell: +92(0)3008720371
Sargodha Road , Gujrat (50700) - Pakistan
Tel: +92(0)533514978

INTERNATIONAL OFFICES

Europe

56 Elm Drive, Harrow,
Middlesex Ha2 7BY
United Kingdom
Tel: +442088637718
Fax: +442088637724

E-mail: info@euroindustries.co
Web: www.euroindustries.co
Web: www.euromattress.co.uk



(021) 3431 2766

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

حکیم صاحب

کنفیڈنشل

ساتھ روزانہ صبح نہار منہ اور شام کو استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری عمر 28 سال ہے۔ جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے چہرے کی رنگت چلی رہتی ہے۔ کھایا پییا بھی نہیں لگتا۔ بہت پریشان ہوں۔ (عمران نذیر، ملتان)

جواب: جوارش جالینوس آدھا چمچ اور قرص فولاد ایک عدد روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: کچھ عرصے سے میرے بالوں میں پہلے جیسی چمک نہیں رہی۔ کوئی ایسا طریقہ بتادیں جس سے میرے بال لمبے، گھنے، سیاہ اور چمک دار ہو جائیں۔ (مریم مجید، کراچی)

جواب: بالوں کی مضبوطی کے لیے متوازن غذا، بھرپور نیند اور پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آملہ، ریشا اور سیکا کائی سے بال دھوئیں۔

سوال: آغا صاحب! میری نظر روز بہ روز کمزور ہوتی جا رہی ہے اور سر میں ہلکا ہلکا درد بھی رہتا ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (عمر علی، لاہور)

جواب: خمیرہ بادام اور خمیرہ گاؤ زبان عنبری ملا کر ایک

چائے کا چمچ نہار منہ استعمال کریں۔

سوال: اچانک ہلڈ پریشر بلند ہونے کی کیا علامات ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟ (پرویز، چارسدہ)

جواب: ہلڈ پریشر بڑھنے کی علامات میں شدید سر درد، کینچیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ، پاؤں اور سر کا سر ہوجانا شامل ہیں۔ فوری طور پر اسرول پاؤڈر چوتھائی چائے کا چمچ میں تین منٹ کے وقفے سے دو سے تین مرتبہ دینا چاہیے۔ سونف اور بادام 50، 50 گرام، سفید مرچ 5 گرام، مہری 100 گرام اور برہی بوٹی 25 گرام باریک پیس کر رکھیں اور 3 گرام خوراک روزانہ دیں۔

سوال: میری بائیں آنکھ کے کنارے پر ہر دو ہفتے بعد سوجن ہو جاتی ہے جو تین، چار دن بعد خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا کوئی حل بتادیں۔ (عالیہ اختر، چنڈی)

جواب: خربوزے کا شیک بنا کر پیئیں، اس کے علاوہ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سونف اور ایک الاچی کھول کر ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔

سوال: سارا دن آفس میں بیٹھے رہنے سے میرے پاؤں سوج جاتے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (محمد قاسم، لاہور)

جواب: پاؤں کسی چوکی وغیرہ پر رکھ کر بیٹھیں۔ روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پیئیں۔ جوارش جالینوس آدھا چائے کا چمچ صبح و شام

سوال: حکیم صاحب! میرے پسینے میں بہت تیز بو ہے جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی ہوتی ہے۔ خدا را اس کا حل بتائیں۔ (سلطان، شیخوپورہ)

جواب: ہمارے ہاں معجون کی طرح کا ایک مرکب ”انوشدارو“ کے نام سے ہے جو پسینے کو خوشبودار کرنے کے علاوہ جلد کا رنگ بھی نکھارتا ہے۔ اس کی سات ماشہ خوراک بارہ تولہ عرق بادیان یا پانی کے ساتھ روزانہ صبح استعمال کریں۔

استعمال کریں اور بیٹھے بیٹھے پیروں کو حرکت دیتے رہا کریں۔

سوال: صبح و شام برش کرنے کے باوجود میرے دانت پیلے ہی رہتے ہیں، اس کا کیا علاج کروں؟ (شمینہ، ملتان)

جواب: عاقر قرحا 50 گرام، بول پھلی 50 گرام، لاہوری نمک 20 گرام، پھنگری 5 گرام، سمندری جھاگ 50 گرام لیں۔ ان تمام اجزاء کو اچھی طرح باریک پیس کر دانتوں پر لگا لیں۔

سوال: میرا وزن تقریباً 70 کلو ہے۔ کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ صحت خراب نہ ہو اور وزن بھی کم ہو جائے؟ (شبنم، نارووال)

جواب: ایک چائے کا چمچ سفوف مہزل، آدھا کپ عرق زیرہ کے

سوال: میں بلسلہ

روزگار گھر سے دور مقیم ہوں۔

بازاری کھانوں کی وجہ سے معدے میں

تیزابیت رہتی ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جو معدہ کو درست رکھے؟

(معراج خان، سرگودھا)

جواب: جوارش کونی، جوارش انارین اور جوارش آملہ ملا کر روزانہ

آدھا چائے کا چمچ کھانے کے بعد استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! میری والدہ کی عمر 55 سال کے قریب ہے۔ چند ہفتوں سے انھیں دل پر کچھ وزن سا محسوس ہوتا ہے۔ کوئی علاج بتادیں۔ (خالد اختر، فیصل آباد)

جواب: خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا آدھا آدھا چمچ صبح و شام اور جوارش مہرہ ایک ایک عدد صبح و شام استعمال کروائیں۔ ایک درمیانہ پان پتا، تین ڈنڈیاں پودینہ اور ادراک کا ایک انچ کٹڑا لے کر ایک کپ پانی میں دس منٹ تک ابالیں اور رات کو سوتے وقت چھان کر پی لیں۔

سوال: کم کھانے کے باوجود میرا وزن روز بہ روز بڑھتا جا رہا ہے، کیا کروں؟ (حنا قاسم، سیالکوٹ)

جواب: کم کھانے سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بڑھتا جاتا ہے۔ اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا لیں۔ دودھ اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ باقاعدگی سے ورزش بھی کیا کریں۔

سوال: میری والدہ کو شوگر کا مرض لاحق ہے؟ کیا ہر بل میڈیسن میں اس کا کوئی علاج ہے؟ (حسن، راولپنڈی)

جواب: جی ہاں! شوگر کو ہر بل دواؤں سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے گڑ مار بوٹی، کریلا خشک، مغز جامن، یقینی دانہ، کلونجی تمام اجزاء سو سو گرام اور کالی مرچ 20 گرام کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔

(نگہت جاوید، لاہور)

سوال: جسم میں خون کی کمی دور کرنے کے لیے کون سی غذا میں کھانی چاہئیں؟

جواب: ہر قسم کے پھل اور سبز یوں سے خون پیدا ہوتا ہے تاہم آئرن کی حامل غذا میں مثلاً پالک، سیب اور کیلا وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔ ہمیشہ تازہ غذا کھائیں اور بلاوجہ ٹینشن مت لیں۔

گھر گھر کی ضرورت

گیس نیل

گیس نیل لیجیے، تندرست محسوس کیجیے

بد مزاجی کے باعث معدے کا بھاری پن طبیعت میں اکٹھا ہٹ پیدا کر دیتا ہے جس سے محسوس ہوتا ہے کہ آپ پر منوں بوجھ لادیا گیا ہو۔ گیس نیل کے چٹ پٹے ذائقے سے محسوس ہوں اور اس بھاری پن سے نجات حاصل کریں۔



Beautiful SKIN matters

پروڈکٹس نہ صرف سو فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کی گئی ہیں بلکہ ہر طرح کی اسکن کی خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے متعارف کروائی گئی ہیں۔

VINCE کا دعویٰ ہے کہ ان کے بیوٹی ایکسپرس ہر جزو کی قدرتی اور سائنسی خصوصیات کی جانچ پڑتال کرنے کے بعد اسے کاسمیٹکس میں استعمال کرتے ہیں تاکہ کبھی کبھی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہ رہے۔ اس سلسلے میں ڈراماٹو جیسٹ اور میڈیکل ایکسپرس کی مدد بھی لی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ VINCE کی کاسمیٹکس دنیا بھر میں اعتماد سے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ پروڈکٹس نہایت مناسب قیمت پر تمام بڑے اسٹالز پر دستیاب ہیں۔ VINCE کی چند مقبول پروڈکٹس درج ذیل ہیں۔

اسکن کو ٹائٹ کرتی اور گرمی، سردی، حرارت اور دھوپ جیسے موسمی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ Multiple Repairing Cream اس میں موجود SPF-15 اسکن کو جوان، چمک دار اور ہموار رکھتا ہے۔

Lightnix

اس ریش میں درج ذیل پروڈکٹس موجود ہیں۔
Extra Strenght Lightening Cream
اس کا مسلسل استعمال سائلوئی رنگت کو گورا کرتا اور ساتھ ہی ساتھ داغ دھبوں اور جھریوں کو ختم کرتا ہے۔

Moisturizing Face & Body Lotion

اس کا ایکسپریسٹ فارمولا اسکن کو منیچرائز کرتا ہے۔ اس میں سن اسکرین اور سن پروفیکشن کی خصوصیات بھی شامل ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے اسکن فریش اور نرم و ملائم رہتی ہے۔

Lightening Toner and Pore Tightening

یہ تین سے چار ہفتوں میں چہرے کے مساموں کو ٹائٹ کر کے ایکٹیو سے پاک رکھتا ہے۔

Skin Lightening Cream

اس کے مسلسل استعمال سے اسکن تروتازہ اور چمک دار رہتی ہے نیز یہ impurities کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

Figurex

اس ریش میں موجود کاسمیٹکس آپ کی جسمانی خوب صورتی کو برقرار رکھنے میں معاون ہیں۔ یہ جسم کے مختلف اعضاء کی ساخت اور شہیپ کو سنواریتی ہیں۔ جسمانی طور پر احساس محرومی کی شکار خواتین کے لیے یہ VINCE کا بہترین تحفہ ہے۔

خوب صورت
نظر آنے کی خواہش ہر ذی روح میں ہوتی ہے۔ زمانہ قدیم سے انسان جزئی بوٹیوں اور دیگر قدرتی اجزاء سے ایسے مرکبات تیار کرتا آیا ہے جو حسن اور خوب صورتی کی حفاظت کے ضامن ہوں۔ دور جدید میں جلد کی حفاظت اور آرائش و زیبائش کے لیے طرح طرح کی کاسمیٹکس مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تاہم ضروری نہیں کہ یہ تمام کاسمیٹکس قدرتی اجزاء سے تیار کی گئی ہوں۔ مارکیٹ میں دستیاب زیادہ تر کاسمیٹکس کیمیکلز اور مصنوعی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ اس لیے خریدنے سے پہلے ایک باہرلی کرلیں کہ یہ کاسمیٹکس آپ کے لیے فائدہ مند بھی ہیں یا نہیں۔ اس ضمن میں VINCE کی کاسمیٹکس اور بیوٹی

Spa-Xcite

اس کٹ میں جلد کی ساخت اور رنگت کو مد نظر رکھتے ہوئے پروڈکٹس تیار کی گئی ہیں۔ اس میں کلینزر، ری فریشنگ ٹونر، فیش اسکرپ، سیرم، مساج کریم، فیشل ماسک اور اسکن ٹینس کریم شامل ہیں۔ یہ کٹ اسکن کو تروتازہ رکھنے کے ساتھ ساتھ بلیک ہیڈز ختم کرتی، چکنائی کم کرتی، جھانپوں اور جھریوں کا سرے سے خاتمہ کرتی اور داغ دھبے بھی دور کرتی ہے۔ بہترین نتائج کے لیے رات کو استعمال کریں۔

Hydrating

اس کٹ میں موجود پروڈکٹس اسکن میں پانی اور ضروری نمکیات کی کمی پوری کرتی ہیں۔ اس میں موجود منیچرائزنگ کریم جدید ہائیڈرامونچرائزنگ ٹیکنالوجی کو مد نظر رکھ کر تیار کی گئی ہے۔ یہ اسکن کی تمام تہوں میں پانی کی کمی پوری کرتی ہے۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسے چہرے پر اپلائی کریں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسے چہرے پر اپلائی کریں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسے چہرے پر اپلائی کریں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسے چہرے پر اپلائی کریں۔

Rejuvenation

اس ریش میں موجود Advanced Cream Freckler چہرے سے داغ، جھانپوں اور ریشز کم کرنے کے لیے دیگر کاسمیٹکس کی نسبت کئی گنا زیادہ تیز کام کرتی ہے۔

جب کہ Nutriv Energy Cream دو سے چار ہفتوں میں چہرے سے غیر ضروری لائنوں اور جھانپوں کا خاتمہ کر کے



Scanned By Digest.pk

VINCÉ

Beautiful Skin Matters

**Flawless. Translucent
& Radiant Skin**



For Very Dark & Resistant Skin

www.vincecare.com

FOR TRADE QUERIES: 0300 5124077, 0300 8887354

www.pdfbooksfree.pk

Afghan Food



افغانی کھانے زیادہ اسپانسی نہیں ہوتے۔ ان میں مصالحہ جات بہت مناسب مقدار میں ڈالے جاتے ہیں

افغانی کوزین کا شمار دنیا کی قدیم اور لذیذ ترین کوزینز میں ہوتا ہے۔ افغان کوزین پر سینٹرل ایشیا، ساؤتھ ایشیا، البیٹرن ایشیا اور مل ایٹ کوزینز کے اثرات واضح موجود ہیں۔ افغانستان میں روزمرہ غذا میں گندم، دلیہ اور چاول سرفہرست ہیں۔ افغان کوزین کے بیشتر کھانے مسلم ممالک سمیت دنیا بھر میں رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ کابلی پلاؤ، کوفتہ کباب وغیرہ یہاں کی مقبول ڈشز ہیں۔

افغانی کھانے زیادہ اسپانسی نہیں ہوتے۔ ان میں مصالحہ جات بہت مناسب مقدار میں ڈالے جاتے ہیں۔
افغانستان کا موسم تغیر پذیر ہے، اس وجہ سے کئی اقسام کی اجناس کاشت ہوتی ہیں۔ ادراک، لہسن، پیاز، دھنیا، ٹماٹر، آلو اور پھل مختلف علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔

نیشنل ڈش

کابل افغانستان کا دارالحکومت اور یہاں کی قدیم روایتوں اور کچر کا مظہر ہے۔ افغانستان کی نیشنل ڈش کابلی پلاؤ ہے۔ یہ چاولوں، کشمش، گوشت اور گاجروں پر مشتمل ہوتی ہے۔ لیسب اور چکن کا گوشت پسندیدہ ہے۔ عام طور پر چاولوں میں بھی گوشت شامل کیا جاتا ہے۔ گوشت پکانے کے لیے مختلف طریقے مستعمل ہیں۔ اہال کر گرل کر کے، اسٹیم دے کر اور براہ راست آگ پر پکانے کا رجحان عام ہے۔

دسترخوان

افغانستان میں دسترخوان بچھا کر کھانا سرو کرنا ایک شاندار روایت گردانی جاتی ہے۔ اس میں چھوٹے بڑے اور امیر غریب کا فرق روا نہیں رکھا جاتا۔ خاص طور پر مہمانوں کی آمد پر دسترخوان بچھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ قائلین پر ایک بڑا ٹیبل کلاتھ یا دسترخوان شیت بچھائی جاتی ہے۔ ایک بڑے برتن میں ہاتھ دھونے کے لیے پانی اور صابن پیش کیا جاتا ہے۔ ہاتھ خشک کرنے کے لیے تولیہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد طرح طرح کے کھانوں سے دسترخوان سجا دیا جاتا ہے۔ مہمانوں کی تواضع عموماً کھانے یعنی مین میل سے کی جاتی ہے۔

چھل

افغانستان اگورہ، انار، خوبانی، آلو بخارا کی کاشت کے لیے مشہور ہے۔ یہ چھل یہاں سے دیگر



ممالک کو برآمد بھی کیے جاتے ہیں۔ ذرائی فروٹس میں پتہ، بادام، چاغوزے، مونگ پھلی اور اخروٹ وافر پائے اور استعمال کیے جاتے ہیں۔ دستکتر ذہن ہاں مالنا کے نام سے جانا جاتا ہے، بھی افغانی کوزین کا حصہ ہے۔

بریڈ

افغانستان میں کئی اقسام کی روٹی اور نان کھائے جاتے ہیں۔ عام طور پر لہبا، بیضوی شکل کا نان جس کے اوپر مل، گلوٹی وغیرہ کے بیج چھڑکے جاتے ہیں، شوق سے کھایا جاتا ہے۔ ہمارے ہاں ریسٹورنس میں یہ نان خاصے منگے ملتے ہیں۔ اس کے علاوہ تھوڑی بہت شکل اور اجزاء کی تبدیلی کے ساتھ سادہ روٹی اور کئی طرح کے نان بھی بنائے جاتے ہیں۔ "Lavash" جو کہ ایک باریک قسم کی روٹی ہے، گوشت اور اسٹیو ڈشز رکھنے کے کام بھی آتی ہے۔

پاستا

اس سے چاول نہ صرف مزیدار بلکہ ہر ذائقہ الگ دکھائی دیتا ہے۔ عام طور پر یہ چاول تورمہ اور گریوی وغیرہ کے ساتھ سرو کیے جاتے ہیں۔ پانا بھی پکائے ہوئے چاولوں کی ایک مقبول قسم ہے۔ یہ چاول زیادہ تر سبز یوں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بیٹنی پلاؤ، زمرود پلاؤ، ماش پلاؤ، سرکہ پلاؤ اور آلو بخارہ پلاؤ پسندیدہ اور مقبول ڈشز ہیں۔

افغانستان میں پاستا کو غیر یوب "Khameerbob" کہا جاتا ہے۔ یہ ڈیپلنگ کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔ ڈیپلنگ کے لیے ڈیو تیار کرنا ایک وقت طلب کام ہے۔ اس لیے بہت کم مواقع پر پاستا بنایا جاتا ہے۔ پاستا کی مقبول شکل "ممنٹو" ہے۔ اس میں ڈیپلنگ کی فلنگ پیاز اور گوشت وغیرہ سے کی جاتی ہے۔ یہ بھاپ دے کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی ٹاپنگ ٹماٹو یا

اگر کھانا کھاتے ہوئے لقمہ ہاتھ سے گر جائے تو اسے اٹھا کر بوسہ دے کر احتراماً ماتھے سے لگایا جاتا ہے۔

رأس ڈشز

چاولوں سے بنی ہوئی کئی اقسام کی ڈشز افغان کوزین کی جان ہیں۔ چاولوں کو آپ King of Afghan Cuisine کہہ سکتے ہیں۔ ان ڈشز کو بنانے کے لیے خاصا وقت اور محنت صرف کی جاتی ہے۔ شادی یاہ اور دیگر فیملی فنکشنز میں چاول کھانے کا اہم حصہ گردانے جاتے ہیں۔ امیر گھرانوں میں روزانہ چاولوں کی کم از کم ایک ڈش ضرور بنائی جاتی ہے۔ چاول بنانے کے لیے نئی ریسیپز دریافت کی جاتی ہیں اور ہر مرتبہ مختلف ڈش بنائی جاتی ہے۔ کابلی پلاؤ کے علاوہ ابلے ہوئے سفید چاول بھی انویھی طرز سے بنائے جاتے ہیں۔ چاولوں کو قدرے اہال کر جب پانی خشک ہو جائے تو ان میں نمک، بکھن اور تھوڑا سا آئل ڈال کر بیک کیا جاتا ہے۔

کباب

کباب زیادہ تر ریسٹوران اور سٹریٹ فوڈ کا حصہ ہیں۔ ہر ریسٹوران اور علاقے میں بنائے جانے والے کباب دوسرے کبابوں سے مختلف ہیں۔ کباب زیادہ تر نان کے ساتھ سرو کیے جاتے ہیں۔ کباب کو مزیدار بنانے کے لیے ان میں بھیڑی کی دم کی چرنی شامل کی جاتی ہے۔ چیلی کباب افغانستان کے مقبول ترین کباب ہیں۔ چیلی پشٹو زبان کے لفظ "Chaprikh" سے لیا گیا ہے، جس کے معنی ہیں "خلیٹ"، یعنی چپٹا۔ گول چپٹی شکل کی وجہ سے اسے چیلی کباب کا نام دیا جاتا ہے۔

آپ کے حسین خوابوں کی تعبیر



Faiza

BEAUTY CREAM



T.M # 223190
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: poonia223190@yahoo.com
Website: www.faizabeautycream.com.pk

When Celebrities go Mmm mmm...

آپ کے پسندیدہ اسٹارز کی پسندیدہ ڈشز

سلبرٹیز خواہ کتنی ہی مشہور و معروف کیوں نہ ہوں، اپنے لائف اسٹائل میں حد درجہ تبدیلی کیوں نہ لے آئیں، ان کی کچھ عادات اور پسندیدہ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو وقت کے ساتھ بھی نہیں بدلتیں۔ اسی طرح یہ جھگڑاتے ستارے فٹنس اور خوب صورتی کو برقرار رکھنے کے لیے ڈائٹ پر جتنا مرضی دھیان کیوں نہ دیں، اپنی پسندیدہ خوراک سے ڈور نہیں رہ سکتے۔ اپنے پسندیدہ اسٹارز کی من پسند فوڈ بارے جان کر یقیناً آپ کو بھی خوشی ہوگی، ہو سکتا ہے کہ آپ کی من پسند فوڈ بھی یہی ہو۔ آئیے جانتے ہیں یہ مشہور، معروف سلبرٹیز کیا کھاتے بغیر نہیں رہ سکتیں۔

سلمان خان

سلمان خان لڑکیوں کے بعد جس چیز پر مرتے ہیں وہ ہے بریانی۔ یہ کوئی عام یا کسی خاص کوزین کی بریانی نہیں بلکہ ان کی والدہ کے ہاتھ کی تیار کردہ مخصوص بریانی ہے جسے دیکھتے ہی سلمان کے منہ میں پانی آنے لگتا ہے۔ بریانی کے علاوہ سلمان خان کو کباب بھی بہت پسند ہیں۔ تارتھ انڈیا کے مصالحے دار اور خوشبودار کھانے سلمان کی کمزوری ہیں۔

سونم کپور

سونم کپور کو چاکلیٹ بہت پسند ہے۔ اگر انھیں کہیں چاکلیٹ دکھائی دے جائے تو وہ اسے کھانے سے ہاتھ نہیں کھینچ سکتیں۔ چاکلیٹ کے علاوہ سونم کو پاؤ بھاجی بہت پسند ہے۔ گوکہ سونم پنجابی ہیں لیکن کھانے انھیں بنگالی کوزین کے پسند ہیں۔

پاشا باسو

پاشا باسو بنگال سے تعلق رکھتی ہیں اور انھیں بنگالی کھانے بے حد پسند ہیں۔ بنگال سے تعلق رکھنے کے بعد چاولوں سے ان کی رغبت ظاہری سی بات ہے۔ چاول بریانی کی صورت میں ہوں یا پلاؤ کی، چاہے اُبلے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں، پاشا کے ہمیشہ سے فیورٹ ہیں۔ چاول سامنے آجائیں تو وہ فٹنس کے بارے میں زیادہ نہیں سوچتیں۔

کترینا کپور

اسمارٹ، خوبصورت اور ہر لحاظ پر کترینا کی پسندیدہ فوڈ جان کر آپ کو حیرت ہوگی، کیوں کہ ان کی پسندیدہ فوڈ ٹھنڈی، میٹھی اور کیلوریز سے بھرپور آئس کریم ہے۔ یہی نہیں بلکہ انھیں ڈیزرٹس بہت پسند ہیں اور میٹھا

جب بات ہو ان کے فیورٹ بٹر چکن کی تو پھر انھیں اسے کھانے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ انوشکا "میٹ لور" ہیں۔ کھانا ان کی امی کے ہاتھ کا بنا، تو وہ کبھی بھی نہیں چھوڑ سکتیں۔

کرینا کپور

کون کہہ سکتا ہے کہ اسمارٹ فلر کی حامل کرینا کی پسندیدہ غذا پاستا اور پیزا ہے۔ جب بھی موقع ملے وہ چپکے سے پیزا کھا لیتی ہیں۔ عام طور پر کرینا سیلڈز اور جوسز پر زندہ رہتی ہیں۔ اٹالین کوزین کرینا کپور کی پسندیدہ کوزین ہے۔

اکشے کمار

مسٹر کھلاڑی کی فیورٹ فوڈ تھائی گرین کری ہے۔ انھیں یہ ڈش مکمل مہارت سے بنی ہوئی پسند ہے۔ لہذا ان کے معیار پر پورا اترنا عام گھک کے بس کی بات نہیں۔

عامر خان

مسٹر پرفیکٹ کو مغلیہ کھانے بہت پسند ہیں۔ شاہی بریانی ہو یا روغن جوش، عامر خان یہ کھانے رغبت سے کھاتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ انھیں اپنی صحت پر اثر انداز نہیں ہونے دیتے۔

ماہوری ڈکٹ

مچھلی سے ماہوری ڈکٹ کی محبت کوئی دھکی چھپی بات نہیں۔ انھیں نہ صرف مچھلی پسند ہے بلکہ وہ اپنی خاص ریسیپی کے ذریعے مچھلی تیار کرتی ہیں جس کا نام Creamed Fish ہے۔ ان کی ریسیپی بالی وڈ میں کافی مقبول ہے۔

ان کی کمزوری ہے۔ کترینا بر ملا اس بات کا اظہار کرتی ہیں کہ انھیں ڈیزرٹس پسند ہیں اور کبھی کبھار وہ فٹنس کو بالائے طاق رکھتے ہوئے میٹھا کھا لیتی ہیں۔

ہریک روٹن

کرش اسٹار ہریک روٹن کو سموسے بہت پسند ہیں۔ وہ سموسوں کے اتنے گرویدہ ہیں کہ ایک بار کھانے بیٹھے تو درجن سموسے باسانی کھا سکتے ہیں۔

پریانکا چوپڑا

پریانکا چوپڑا بھی اپنی پسندیدہ خوراک دیکھ کر کھائے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ گوکہ وہ اپنی ڈائٹ اور فٹنس کا بہت خیال رکھتی ہیں لیکن جب بات ہو سموسوں کے ساگ اور مکئی کی روٹی کی تو ساری ڈانٹنگ دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔ پریانکا کو پنجابی کھانے بہت پسند ہیں اور اگر بات کریں انٹر نیشنل فوڈ کی تو لڑائیاں ان کی پسندیدہ غذا ہے۔

شاہد کپور

شاہد کپور نہ صرف اچھا کھاتے بلکہ اچھا پکا بھی لیتے ہیں۔ وہ اٹالین اور چائیز کھانے شوق سے کھاتے ہیں۔ برسات کے موسم میں شاہد چائے کے ساتھ سموسے اور گھیا کھانا کبھی نہیں بھولتے اور موسم سے بھرپور لطف اٹھاتے ہیں۔

دیپکا پڈوکون

دیپکا پڈوکون کا تعلق ساؤتھ انڈیا سے ہے۔ دیپکا کو سی فوڈ بہت پسند ہے، ساتھ ہی ساتھ وہ اڈلی (idli) کی بھی بے حد شوقین ہیں۔ انھیں میڈیٹرینین فوڈ بہت پسند ہے۔

انوشکا شرما

ڈبلی تیلی انوشکا شرما کھانے پینے کے معاملے میں بہت محتاط ہیں لیکن

Water Proof Volume Mascara
RM 002)

Control the waterproof volume up to 6 times for ultra-resistant lashes with 16 hours wear. It's formula wraps and seals lashes one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or clumping. 16 hour hold. Strong brush intensifies lashes from root to tip.



Quick Dry Makeup Gloss

Give your face a fresh, dewy glow with a touch of matt finish. 60 shades to choose from. Available in 18 Different Colors.



Terracotta Stage Blush On / Eyeshadow (RM 001)

Give your face a fresh, dewy glow with a touch of matt finish. 60 shades to choose from. Available in 12 Different Shades



Eye Liner (R-4)

Rivaj's special eyeliner that won't smudge, whether you are swimming, dancing, crying with happiness or even sleeping. Practical and easy to apply. Dip Eyeliner. Available in 16 Different Colors



Compact Face Powder (6 Color)

It lets your skin breathe, for a fresh, natural look that lasts. Our shine-free formula helps make pores less visible, so skin looks soft, smooth and naturally beautiful.

Available In 06 Different Shades



Mineral Foundation Stick

Mineral foundation stick is flawless, ultra light, fresh & comfortable in texture. You can apply it directly on your skin and it won't fade all day

Available In 06 Different Shades



Perfect Coverage Mineral Foundation

It is medium to high coverage and help a seamlessly cover imperfections! It leaves you only with a velvety soft matte finish, perfect complexion, a flawless-looking, shine-free face...

Available In 05 Different Shades



Neon Nail Polish

Glossy long lasting finish, neon nail polishes are the latest trend the world is falling in love with. Vibrant yellows, greens, blues Neon Nail Polishes are for the young at heart

Available In 13 Different Colors



Cleansing Milk

Rivaj advance whitening make-up remover cleansing milk have delicate milky texture. It gently wipes off make up from face and eyes leaving soothing and softening skin.





Color Fusion Lip Stick

Fusion lipstick are rich colored. It has an amplified finish, so it is premier and more opaque but still has a shine.

Available In 22 Different Colors



Color Fusion Nail Polish 14 ML

Enhance the beauty of your nails to perfection, the lush colors featured in rivaj nail polish collection. Colors makes the world beautiful, so take a peek at the following nail polish hues.

Available In 60 Different Colors



RIVAJ COSMETICS
"Simply Gorgeous"

Brings You Complete Range Of Color Cosmetics, Toiletries and Accessories.
International Brand On Local Price.

Olive Mask £ with natural

Rivaj oil free olive mask with natural mild. Extracted from fresh olives, anti-rind, dark spots, remove dead skin cells, absorb excess sebum. This mask promotes metabolism and strengthen cells energy, increase skin oxygen and relax the tight skin. Its natural juice retains olive- aroma & nutrients with natural and balance nutrition for your skin.



Massage Cream (Honey & Almond)

Rivaj Massage cream with Honey & Almond. Extracts the benefits include improvement of facial tone, younger looking skin, slow down aging process, radiant skin by minimizing fine lines and relaxation of muscles.



Facial Capsules

A light weight silky, smooth serum for your face, hand and neck that instantly infuses your skin with young restoring ceramides. Reduce the appearance of fine lines and wrinkles, absorbs quickly and gives you youthful & brightened complexion. Gives you skin that's noticeably softer and smoother. Use bed time and in the morning.



Face Wash

It is very important for a clear and healthy skin that you use a good face wash at least twice daily when doing your cleansing routine. Rivaj Face Wash leaves your skin clean and fresh without drying.



Apricot Facial Scrub

Facial scrub with Apricot extracts & whitening ingredients. It removes deposit of grime & dead skin cells. Its regular use removes black heads, pigmentation and fresh inner layer of skin is revealed.



Fruit Polisher

Rivaj whitening fruit skin polisher having multiple fruit essence with natural day. Daily use make your skin whitened, brightens the complexion, minimize the appearance of pores and whitered. This is for all types of skin.



Acne Dead Sea Mineral Mask

It restores discoloration from the sun, eliminate dark spots, freckles and pigments, removes impurities and excess sebum. It eliminates oil formula give you more balanced and radiant skin.



Botanical Whitening Mask

Key Rivaj Botanical Whitening Mask is formulated with natural botanicals, essential oils, and vitamins to provide deep skin care and radiant complexion. It promotes deeper skin care and radiant complexion. It promotes deeper skin care and radiant complexion. It promotes deeper skin care and radiant complexion.



Rivaj Cosmetics
www.Rivaj-uk.com

www.pdfbooksfree.pk

Cook like a Chef

کوئنگ کے حوالے سے
آپ کے مسائل اور سوالات
کے حل و جوابات ہمارے
ایکپرس کی ماہرانہ رائے کی
روشنی میں درج ذیل ہیں۔

کوئنگ اور اویو آئل ہر طرح کے کھانوں
کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں

مناسبت سے مناسب مقدار میں ہی اجزاء ڈالیں۔ زیادہ دیر پکاتے
رہنے سے بھی کڑی پن ختم ہو جاتا ہے اور اجزاء سخت ہو جاتے ہیں۔
ج: اگر گوشت یا سبزی وغیرہ زیادہ جگہ جابجائی تو اس کا کیا کریں؟
ج: آپ اس سبزی کو درست شکل تو نہیں دے سکتے البتہ انھیں میٹش
کر کے سوپ اور رول وغیرہ بنا سکتے ہیں۔ ان کے پرائے بنائے
جاسکتے ہیں یا پھر آپ انھیں ٹاکوز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ ان میں
مزید کچھ اجزاء شامل کر کے سینڈو چر بھی بنا سکتے ہیں۔

ج: اکثر فرائی کرتے ہوئے کوئنگ اتر جاتی ہے، اس کا کیا حل
ہے؟

ج: کوئنگ بہت زیادہ تیلی یا گاڑھی نہیں ہونی چاہیے۔ کوئنگ کر
کے تھوڑے دیر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں پھر فرائی کریں۔ فرائی
کرنے کے لیے آئل کو پہلے اچھی طرح گرم کر لیں پھر درمیانی آگ پر
فرائی کریں۔ میٹ وغیرہ کی کوئنگ کے لیے بریڈ کر مبر، میدہ اور انڈا
استعمال کریں۔ میدے میں اچھی طرح رول کر کے انڈے میں ڈپ
کریں پھر بریڈ کر مبر لگا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ وقت ضرورت
فرائی کریں۔

ج: کھانا تیار کرتے ہوئے بعض اوقات کھانے کا رنگ نہیں نکلتا،
کھانے کو کیسے خوش رنگ بنایا جاسکتا ہے؟

ج: اس کے لیے ضروری ہے کہ مصلحہ اچھی طرح بھننا جائے۔
پیاز اور لہسن، ادک فرائی کرنے کے بعد ہلدی ڈال کر چند سیکنڈ
بھونیں۔ جب رنگ نکل آئے تو ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ اس
وقت تک بھونیں جب تک آئل سطح پر نہ آجائے۔ جب مصلحہ خوش
رنگ ہوگا تو کھانے کا ڈالنے اور رنگت بھی خوشگوار ہوگی۔

ج: لہسن چھیلنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں، جس سے ناخن نہ
ٹوئیں؟

ج: لہسن کو رات بھر کے لیے پانی میں ڈبو کر رکھ دیں۔ صبح تک نرم
ہو کر چھلکے آسانی سے اتر جائیں گے۔ مارکیٹ میں چھیلنا ہوا لہسن بھی
دستیاب ہوتا ہے، آپ وہ بھی خرید سکتی ہیں۔

ج: کیا سبزیوں کو بغیر چھیلنے پکا یا جاسکتا ہے؟

ج: پھل ہوں یا سبزیوں، اگر بغیر چھیلنے کھائے جائیں تو ان کی
غذائیت اور اہمیت میں قدرے اضافہ ہو جاتا ہے۔ بہت سی ایسی
سبزیوں ہیں جو بغیر چھیلنے پکائی جاسکتی ہیں مثلاً ٹینگن، آلو، ٹیٹے
وغیرہ۔ کچھ سبزیوں کے چھلکے اتار کر ان کی بھنجیا بھی تیار کی جاسکتی ہے۔
مثلاً کرلیوں کے چھلکے اور بیجوں کی بھنجیا بہت مزے کی ہوتی ہے اور کئی
امراض کے علاج میں معاون بھی ہے۔

ج: اُبلے ہوئے چاول اکثر کھلے ہوئے اور الگ الگ نہیں بنتے،
اس بارے کچھ بتائیں۔

ج: اگر چاولوں کے پانی میں لیووں کا رس اور تھوڑا سا آئل یا مکھن
ڈال دیا جائے تو چاول کھلے کھلے اور الگ الگ بنیں گے۔ اُبلنے سے
پہلے چاولوں کو مناسب وقت تک بھگو رکھنا بھی ضروری ہے۔

س: کھانا پکاتے وقت آئل کو کس حد تک گرم کرنا چاہیے؟

ج: آئل نہ تو اتنا ٹھنڈا ہو کہ اس میں اجزاء ڈالیں تو نہ کڑکڑانے کی
آواز نہ آئے، نہ ہی اتنا گرم ہو کہ اس میں دھواں اٹھنے لگے۔

س: کیا کسی بھی طرح کا کھانا کسی بھی قسم کے آئل میں پکایا
جاسکتا ہے؟

ج: کسی حد تک تو ایسا کرنا ٹھیک ہے لیکن بہتر ہوگا کہ آپ دو سے
تین اقسام کے آئل جگن میں رکھیں اور حسب ضرورت استعمال
کریں۔ اگر آپ سیمی آئل میں کوئی چیز فرائی یا بیک کریں تو اس کی
خوشبو اور ذائقہ کھانے پر اثر انداز ہوگا۔ کھانے کا ذائقہ بہتر بھی ہو سکتا
ہے لیکن کبھی کبھار آئل کا ذائقہ ڈش کے ذائقے پر حاوی ہو جاتا ہے۔
اس لیے کوئنگ آئل، گھی اور مکھن وغیرہ کا استعمال زیادہ مناسب ہے۔
فلپورڈ آئل کا استعمال مخصوص کھانوں کے لیے بہترین ہے۔ جیسا کہ
کوئنگ آئل کے استعمال سے ہر چیز میں نئی ٹیسٹ آئے گا۔ کوئنگ
اور اویو آئل ہر طرح کے کھانوں کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

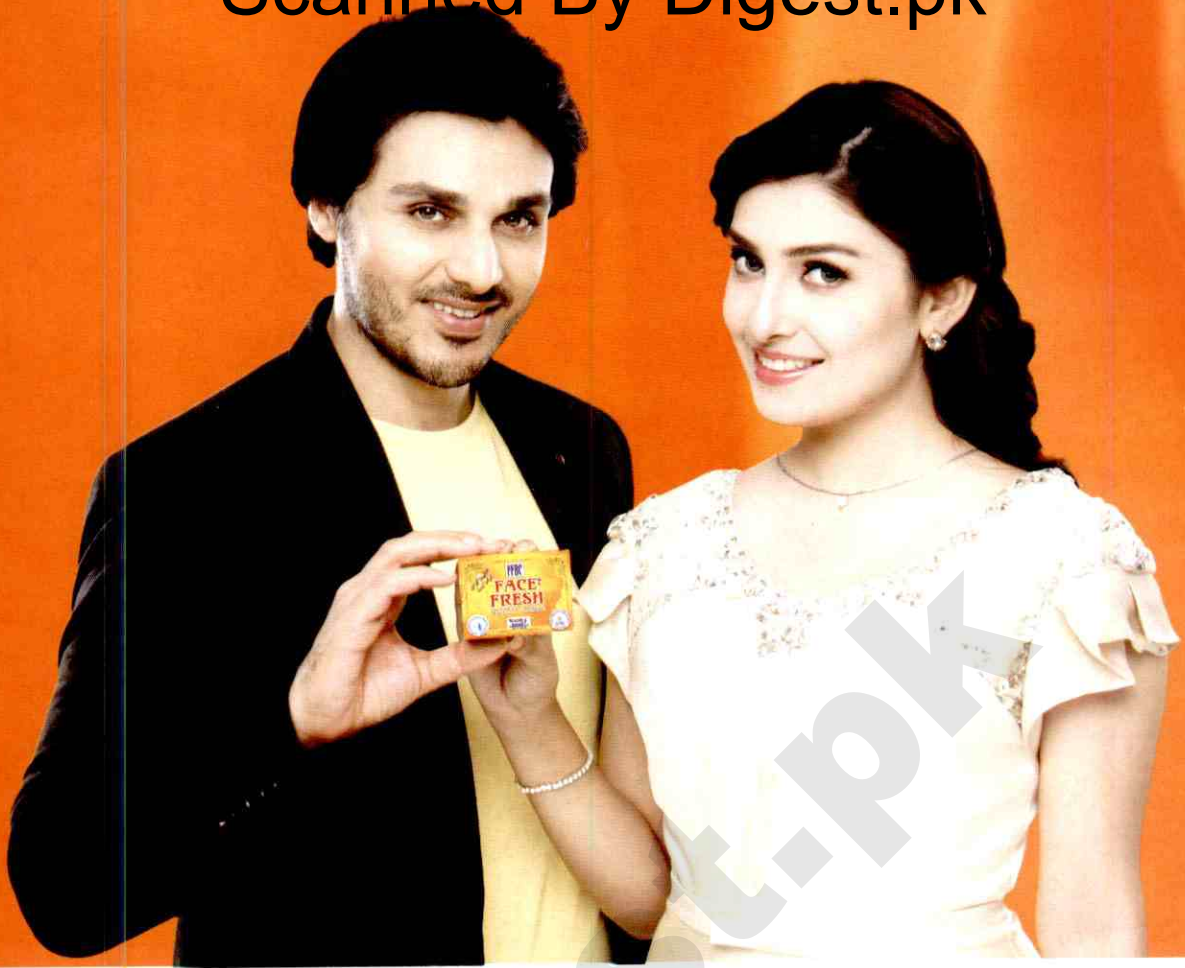
س: عام طور پر چاول پکاتے ہوئے جڑ جاتے ہیں، ان کا کیا کیا
جائے؟

ج: چاولوں کا جڑ جانا کسی حد تک
چاولوں کی قسم پر بھی منحصر ہے۔ اچھی
قسم کے چاول یوں نہیں جڑتے۔
دوسری بات چاولوں میں پانی کی
مناسب مقدار ہے۔ جتنے چاول ہوں،
اس سے تقریباً دو گنا پانی ڈالیں۔ پانی اچھی طرح اُبلنے لگے تب چاول
پانی میں ڈالیں۔ تیار ہو جانے پر چاولوں کو کھلے برتن میں نکال لیں
تاکہ جڑنے نہ پائیں۔

س: اکثر فرائی کی ہوئی اشیاء کڑی نہیں ہوتیں یا اس طرح نہیں
بنتیں جیسی کہ مارکیٹ میں ہوتی ہیں۔ اس کی کیا وجہ
ہے؟

ج: اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ
آپ نے ٹھنڈے آئل
میں ہی تیلنا شروع کر
دیا ہو۔ آئل جتنا
ٹھنڈا ہوگا، اتنا ہی
زیادہ اجزاء میں
جذب ہوگا لہذا فرائی کی ہوئی اشیاء
آئی اور نرم ہوں گی۔ دوسری وجہ
آئل کو بہت زیادہ درجہ
حرارت پر گرم کرنا ہے۔
اگر آج میز ہو تو میز جلد
پک جاتی ہے اور اندری
چیز کچی رہ جاتی ہے۔ مختلف
اشیاء کو فرائی کرنے کا درجہ حرارت مختلف ہوتا ہے۔

اس بات کا خیال بھی رکھیں کہ ایک دم سے فراٹنگ
پین میں زیادہ مقدار میں اجزاء نہ ڈالیں۔ آئل کی



FACE FRESH

Beauty Cream



جو فیس فریش
وہی بیوٹی فل



PCSIR سے تصدیق شدہ اور پاکستان کی پہلی اور واحد کریم جو Infection Control Society Pakistan سے بھی تصدیق شدہ ہے۔

لیموں

غذائیت کا خزانہ

کسی زمانے میں لیموں اتنے نایاب ہوا کرتے تھے کہ بادشاہوں کو تحفے میں پیش کیے جاتے تھے

لیموں کا درخت سارا سال پھل دیتا ہے۔ ایک درخت ایک سال میں 600-500 پاؤنڈ لیموں پیدا کرتا ہے۔ لیموں وٹامن سی، کیلیم، پوٹاشیم اور فاسفر سے بھرپور غذا ہے۔ اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کی بنا پر طبی لحاظ سے بھی مفید ہے۔ غذائیت اور صحت کے ساتھ ساتھ اس میں بے پناہ دیگر خصوصیات بھی موجود ہیں۔ یہ جلد کا محافظ اور بالوں کی صحت کا ضامن ہے۔ بہت سی صورتوں میں اس کے ٹوٹکے بھی کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ گرمیوں اور جس کے دنوں میں اس کی کٹج بین راحت بخش ہوتی ہے۔ چھوٹا سا یہ پھل مزید کن خصوصیات کا حامل ہے، آئیے جانتے ہیں۔

زیادہ جوی ہوتا ہے۔ اس میں منرلز کی مقدار بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ اچھا اور تازہ لیموں پہلے رنگ کا ہوتا ہے۔ ایسا لیموں جس میں سبز دھاریاں ہوں، اچھی پوری طرح تیار نہیں ہوتا۔ گھر میں درمیانے درجہ حرارت پر لیموں 8-10 دن تک محفوظ رکھے جاسکتے ہیں جب کہ ریفریجریٹر میں 4-5 ہفتے تک محفوظ رہتے ہیں۔

لیموں کا استعمال

لیموں نہ صرف غذائیت کے اعتبار سے فائدہ مند ہے بلکہ یہ خوش رنگ پھل باؤل میں ڈال کر ٹیبل یا ریفریجریٹر میں بھی رکھیں تو خوبصورتی میں اضافے کا باعث ٹھہرے گا۔ اسے مختلف طریقوں سے استعمال کر کے کھانے کے ذائقے میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

- لیموں کا رس سلاڈ کی ڈریسنگ میں ضرور شامل کریں۔ اس سے نہ صرف سلاڈ کے اجزاء تروتازہ رہیں گے بلکہ سلاڈ کے ذائقے اور غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔ لیموں کا رس پانی میں کس کر کے آئس کیوب ٹرے میں ڈالیں اور جہاں کر ڈرکس میں استعمال کریں۔
- لیموں کے رس کے علاوہ اس کے چھلکے کے بھی بے تحاشا استعمال و فوائد ہیں۔ لیمن زیسٹ کو کیک، کوکیز اور کئی طرح کی ڈشز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- نہایت وقت پانی میں لیموں کا رس شامل کر لیں تو پسینے کی بدبو سے نجات رہے گی۔ یہ اسکن کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔
- واٹر اسپرے والی بوتل میں لیموں کا رس کس کر کے کمرے میں اسپرے کریں تو یہ ایئر فریشر کا کام دے گا۔
- لیموں کا رس فرنیچر کی پالش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔
- لیموں کا رس پرانی دھاتوں اور برتنوں کی صفائی کے لیے بہت کارآمد ہے۔ لیموں کے سلائس کاٹ کر برتن پر ملنے سے زنگ اور میل کیچل دور ہو جاتا ہے۔

صلاحیت لیموں کے رس میں موجود ہے۔ نزلہ، زکام اور دیگر انفیکشنز کی صورت میں بھی مفید ہے۔

اینٹی کینسر

لیموں میں 122 اینٹی کینسر کمپاؤنڈز پائے جاتے ہیں۔ یہ کمپاؤنڈز کینسر کے نیومرز کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔

جلد کی حفاظت

لیموں کے سلائس کاٹ کر آہستہ آہستہ جلد پر ملیں۔ جلد خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔ ایک عدد کیلا میٹش کر کے اس میں پانچ قطرے لیموں کا رس شامل کریں۔ اس آمیزے کو چہرے پر ملیں اور دس سے پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ خشک ہونے پر دھو لیں۔ اس سے چہرے کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔ ایک لیموں کے رس میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ وینج ٹیل آئل ڈالیں۔ کس کر کے ہاتھوں، بازوؤں، کہنیوں اور پاؤں پر مساج کریں۔ اس سے نہ صرف جلد صاف ستھری بلکہ خشکی بھی ختم ہو جائے گی۔

بالوں کی حفاظت

بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے اچھے شیمپو سے بال دھوئیں۔ پھر ایک ٹب میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں ایک لیموں کا رس اچھی طرح چھوڑیں۔ پانچ منٹ کے لیے بالوں کو اس پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ اس کے بعد تازہ پانی سے بال دھو لیں۔ اس سے بالوں میں قدرتی چمک پیدا ہوتی ہے۔ یہ کنڈیشنر کا کام بھی کرتا ہے۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں ایک لیموں کا رس شامل کریں اور اسے اچھی طرح ملا کر بالوں میں مساج کریں۔ ایک گھنٹہ بعد بال دھو لیں، بالوں سے خشکی کا خاتمہ ہو جائے گا۔

اچھے لیموں کا انتخاب

موٹی اسکن والا لیموں باریک اور پتلی جلد والے لیموں کی نسبت

لیمن واٹر

صبح سویرے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینا انسانی جسم کے لیے نہایت مفید ہے۔ اسے ”پرفیکٹ مارننگ ڈرنک“ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتا اور جسم سے فضل مادوں کے اخراج میں بھی معاون ہے۔ معدے میں جلن کی صورت میں لیمن واٹر پینا مفید ہے۔ یہ جگر میں کیلیم اور آکسیجن کا لیول برقرار رکھتا ہے۔ لیموں کا رس دانتوں کے لیے کسی حد تک نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے اسے ہمیشہ پانی میں کس کر کے استعمال کریں اور پینے کے بعد کئی بھی کر لیں۔

سکروی

سکروی کے علاج میں لیموں بہت مفید ہے۔ 1947ء میں ایک انگریز نیول سرجن نے سکروی کے علاج کے لیے لیموں کا نسخہ دیا۔ اس کے مطابق سکروی کے شکار سپاہیوں کو روزانہ لیموں کا رس یا لیمن واٹر غذا میں شامل کرنا چاہیے۔

”ایڈمنڈ ہیلری، جس نے سب سے پہلے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا، نے اس بات کا اعتراف کیا کہ اُن کی کامیابی میں لیموں کا بھی اہم کردار ہے۔“

ماؤنٹ کلاؤم ہنگ

پہاڑوں پر چڑھنے کے شوقین افراد کو اکثر آکسیجن کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیمن واٹر چونکہ جگر میں کیلیم اور آکسیجن کے لیول کو برقرار رکھنے میں معاون ہے اس لیے ماؤنٹینرز کے لیے لیموں ساتھ لے جانا ضروری ہے۔ ایڈمنڈ ہیلری، جس نے سب سے پہلے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا، نے اس بات کا اعتراف کیا کہ اُن کی کامیابی میں لیموں کا بھی اہم کردار ہے۔

اینٹی بیکٹیریا

لیموں کے رس میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات موجود ہیں۔ لیبریا، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ جیسی خطرناک بیماریوں کے بیکٹیریا یا کوکسٹم کرنے کی

بلیک روز سپر ہیئر ٹانک

پہلے سے کہیں زیادہ موثر۔ زیادہ بہتر

بالوں کی چمک اور نکھار کیلئے ہیئر ٹانک کا استعمال یقینی بنائیں
کیونکہ یہ بالوں کا فطری سچا محافظ ہے

5 بالوں کے قدرتی نکھار کیلئے
ایک فارمولے میں پانچ مکالمات

2X بالوں کو دوگنا مضبوط بنائے

! دو شاخہ بالوں کو صحت مند بنا کر۔ طاقت بخشنے

E وٹامن 'ای' کی بدولت
بالوں میں ریشمی احساس کا اضافہ کرے

frizz نباتاتی قدرتی غذائیت سے سنوارے

بالوں کے روکھے پن اور الجھن سے
ہمیشہ کیلئے نجات



Turn into Trash Crafts



زائد اور فالتو چیزوں سے کارآمد اشیاء بنانے کا شوق نہ صرف خواتین کی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے بلکہ اس سے گھر کی آرائش و زیبائش میں بھی خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ ویسے تو یہ خواتین کی ذہانت پر منحصر ہے کہ وہ کس چیز سے کس حد تک فائدہ اٹھا سکتی ہیں تاہم آپ کی آسانی کے لیے ہم کچھ منفرد اور کارآمد آئیڈیاز لیے حاضر ہیں جو یقیناً آپ کو پسند آئیں گے۔ پہلا آئیڈیاز تو گھر میں موجود فالتو، ضرورت سے زائد ایسے ٹائرز کا ہے جو ناکارہ اور بے کار ہو چکے ہوں۔ ان ٹائرز کو بہت سے مقاصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً.....

کرسی کے طور پر استعمال کریں

ٹائر کی صفائی کر کے اس پر خوبصورت سا کور چڑھا لیں۔ کور نہ بھی چڑھائیں تو یوں بھی ٹھیک ہے۔ اب اس کے اوپر گھٹن رکھ دیں۔ گھٹن کا سائز اتنا ہونا چاہیے کہ وہ ٹائر کی خالی جگہ کو اچھی طرح سے ڈھانپ دے۔ یہ گھٹن آپ گھر میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔ فالتو کپڑوں اور سلائی سے بچ جانے والی اضافی کٹرنیں اکٹھی کر کے گھٹن کے کور میں بھر لیں۔

جھولے کے طور پر استعمال کریں

بانچوں اور گھر کے لان میں ٹائر کی مدد سے جھولا بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے مضبوط رسی یا ربڑ کی ضرورت ہوگی۔ عام طور پر یہ جھولا درخت کے ساتھ باندھا جاتا ہے۔ اس لیے مضبوط تنے والے درخت کا انتخاب کریں تاکہ گرنے اور ٹوٹنے کا خدشہ نہ ہو۔

لان کی خوبصورتی بڑھائیں

لان کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے ٹائرؤں کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں گملے اور پھول دار پودے



کپڑا لیں اور اس کے اوپر یہ پاکٹس سلائی کر دیں۔ دیوار کے ساتھ لٹکانے کے لیے اس میں اوپر ایک ربن یا باریک رسی گزاریں اور سلائی لگا کر دیوار پر لٹکا دیں۔ اس میں ضرورت کی اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ کپڑے پر پینٹنگ یا ایمر انڈری کر کے اسے مزید خوبصورت بنایا جاسکتا ہے۔

ونڈ چین

گھر میں موجود فالتو چابیوں سے ونڈ چین بنائی جاسکتی ہے۔ ایک رسی کو برابر کی لمبائی میں کاٹ کر ہر حصے میں ایک طرف چابی باندھیں اور دوسری طرف سے کسی ٹینگر یا دیوار میں کھل کی مدد سے باندھ دیں۔ گھر میں موجود ٹیل اور درخت پر بھی یہ چین باندھی جاسکتی ہے۔ اسے مزید خوبصورت بنانے کے لیے چابیوں پر خوش رنگ دھاگہ چڑھایا جاسکتا ہے۔

رکھے جاسکتے ہیں۔ ان کی مدد سے گارڈن ٹریک بھی بنایا جاسکتا ہے۔ اگر انھیں مختلف رنگوں سے پینٹ کر لیا جائے تو اور بھی خوبصورت دکھائی دیں گے۔

جینز کی مدد سے وال ہینگر بنانا

گھر میں استعمال کی جانے والیں ایسی بہت سی چھوٹی موٹی اشیاء ہوتی ہیں، جن کی ضرورت تقریباً روزانہ پڑتی ہے اور انھیں ڈھونڈنے میں خاصا وقت بھی صرف ہو جاتا ہے۔ مثلاً سوئی دھاگا، قینچی، انچی ٹیپ، چابیاں وغیرہ۔ ان اشیاء کو ایک جگہ پر رکھا ہو تو ڈھونڈنے کی زحمت نہیں اٹھانا پڑتی۔ اس مقصد کے لیے مارکیٹ میں وال ہینگر دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں 3-4 پاکٹس بنی ہوتی ہیں جن میں چھوٹی موٹی اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ یہ ہینگر گھر میں بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی پائیدار کپڑا یا پرانی جینز لیں اور ایک جیسے سائز کی پاکٹس کاٹ لیں۔ پھر درمال کے سائز میں جینز کا



Learning ho ya fun
Stylish har dum

STYLO
KIDZ

hamara aur mama
ka favourite

Our latest school and spring collection is now available in **stylo** outlets

For online shopping visit www.styloshoes.com

What is in our BINS?



اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے جس کے لیے جتنا شکر ادا کیا جائے اتنا ہی کم ہے۔ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ اس نعمت کا شکر ادا کرنے کے بجائے ہم بے درہمی سے کھانا ضائع کرتے ہیں۔

کھانا ایک دن پرانا ہو جائے یا پسند کا نہ بنا ہو تو اسے ضائع کر دیتے ہیں، بغیر سوچے کہ کسی غریب کے کام آ سکتا ہے یا پھر ہم اسے دیگر ڈشز میں استعمال کر کے ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر گزشتہ دن میں بنے ہوئے پتے چنے چنے گئے ہوں تو آپ ان میں پیاز، نمک، اور سرخ مرچ شامل کر کے مزے دار چاٹ بنا سکتے ہیں۔ بچی ہوئی سبز یوں کو فلنگ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید ایسے کون سے طریقے ہیں جنہیں اپنا کھانا کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکتا ہے، آئیے دیکھتے ہیں۔

معلومات حاصل کریں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ کون سے پھلوں کو ریفریجریٹر میں محفوظ کرنا چاہیے اور کون سی سبزیوں کو اسٹور کرنے سے پہلے دھونا نہیں چاہیے۔

ریفریجریٹر کا درجہ حرارت مناسب رکھیں

پھلوں اور سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تروتازہ رکھنے کے لیے ریفریجریٹر کا درجہ حرارت مناسب رکھیں، کیونکہ زیادہ درجہ حرارت میں اشیاء خراب ہو جاتی ہیں اور کم درجہ حرارت پر جم جاتی ہیں۔

فریز کر دیں

بہت سی اشیاء کو فریز کر دینا بہتر ہوتا ہے، تاکہ انہیں لمبے عرصے تک استعمال کیا جاسکے۔ ضرورت کے وقت نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ لیں۔

بچی ہوئی اشیاء کو دوبارہ استعمال کریں

- رات کا بچا ہوا کھانا اگلے دن دوپہر میں گرم کر کے کھایا جاسکتا ہے۔
- بچی ہوئی سبزیوں سے سلاد تیار کی جاسکتی ہے۔
- بچے ہوئے مختلف کھانوں کو کس کر کے ان کی گریوی بنائی جاسکتی ہے۔
- پاستا، نوڈلز وغیرہ بچ جائیں تو انہیں رول یا سمو سے کی فلنگ کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- بچے ہوئے چکن، مٹن، اور ہیف سے سوپ تیار کیا جاسکتا ہے۔
- بچا ہوا کھانا سینڈوچ، برگر اور ناکوز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- فروٹس خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو انہیں کسٹرڈ، ٹرائگل وغیرہ میں استعمال کریں۔ دہی میں پھل ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ یہ بچوں کے لیے مزے کی ڈش ہوگی۔

- بچے ہوئے ابلے چاولوں میں دودھ اور چینی ڈال کر پڈنگ تیار کی جاسکتی ہے۔
- اضافی کھانا ضائع کرنے کے بجائے کسی ضرورت مند کو دے دیں یا پھر پرندوں وغیرہ کو ڈال دیں۔

کھانے کو ضائع ہونے سے بچانے کے بہت سے طریقے ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ اسے ضائع کرنے کی نوبت ہی نہ آئے۔ اس ضمن میں ضروری ہے کہ ضرورت کے مطابق پکایا اور کھایا جائے۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں اس گراں قدر نعمت کے ضیاع سے روکتے ہوئے رزق کی قدر کا درس دیتا ہے۔ تو آج سے تیبہ کر لیں اور گھر کے تمام افراد میں یہ عادت پروان چڑھائیں کہ کھانا ضائع نہیں ہونے دیں گے۔

کھانے پینے کی اشیاء کی خریداری

ایک ہفتے کے دوران کھانے پینے کی جو بھی اشیاء درکار ہوں ان کی لسٹ بنالیں۔ کوشش کریں کہ ضرورت سے زائد کوئی ایسی چیز نہ خریدیں، جس کے ضائع یا خراب ہونے کا امکان ہو۔ ریفریجریٹر میں رکھی جانے والیں اشیاء ریفریجریٹر میں ہی رکھیں۔ غیر ضروری اشیاء کی خریداری نہ کریں۔

حقیقی ضرورت ہو، اتنی ہی چیز خریدیں

کسی بھی چیز کی مقدار کا تعین ضرورت کے مطابق کریں۔ مثلاً اگر کسی ڈش میں آپ نے فروٹس ڈالنے ہوں تو ضرورت کے مطابق ہی فروٹس خریدیں۔ اگر اضافی ہوں بھی تو اتنے ہی پھیل کر کاٹیں جتنے کہ درکار ہوں۔ مصالحات جات اور خشک میوہ جات کی خریداری بھی مناسب مقدار میں کریں کیونکہ ان اشیاء کی ضرورت پڑتی ہی رہتی ہے۔ کھانے میں تمام اجزاء خاص کر مصالحات جات احتیاط سے ڈالیں تاکہ نمک، مرچ تیز ہونے کی وجہ سے کھانا بیکار نہ پڑا رہے۔ جواشیاء یا سبزیاں جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہو، انہیں ہفتے کے آغاز میں ہی پکالیں۔

ضرورت کے مطابق پکالیں

اگرچہ کھانا پکانے کے بعد اسے محفوظ کیا جاسکتا ہے، لیکن کوشش کریں کہ اتنا ہی کھانا پکالیں جتنی ضرورت ہو۔ تازہ بنا ہوا کھانا نہ صرف صحت کے لیے بہترین بلکہ غذائیت بخش بھی ہوتا ہے۔

ضرورت کے مطابق کھائیں

پلیٹ میں صرف اتنا ہی کھانا نکالیں، جتنی بھوک ہو، عموماً پلیٹ بھر کر کھانا نکال لیا جاتا ہے جو بعد میں ضائع کرنا پڑتا ہے۔ بچوں کو بھی پلیٹ میں ان کی بھوک کے مطابق کھانا دیں اور ضائع کرنے سے منع کریں۔

کھانا بیک کر والیں

اگر آپ کسی ریسٹورنٹ وغیرہ میں کھانا کھانے جائیں تو بچ جانے والا کھانا بیک کر والیں۔ اکثر لوگ اس میں عار محسوس کرتے ہیں، لیکن یہ کھانا چونکہ بعد میں پھینک دیا جاتا ہے، اس لیے گھر لے جانا بہتر ہے۔ گھر میں کوئی فرد اسے کھا سکتا ہے۔ اس سے کھانے کا ضیاع نہیں ہوگا۔

اشیاء کو تازہ رکھیں

مختلف ٹوکوں کے ذریعے اجزاء کو تازہ رکھنے کے حوالے سے



کھانے میں تمام اجزاء خاص کر
مصالحات احتیاط سے ڈالیں
تاکہ نمک، مرچ تیز ہونے کی
وجہ سے کھانا بیکار نہ پڑا رہے



A TRUSTED BRAND SINCE 1962

Scanned By Digest.pk

FASHION RANGE

For a
brand
new you

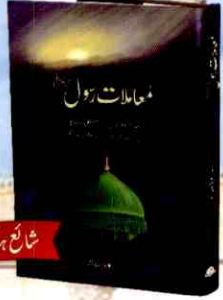


-  36 Chocolate Brown
-  29 Mahogany Brown
-  27 Mahogany
-  25 Burgundy
-  23 Mocha
-  21 Beige Blonde



مُعَامَلَاتِ رَسُول ﷺ

بچوں سے پیار



آپ ﷺ کے پاس بہت چھوٹی عمر کے بچے لائے جاتے۔ آپ ﷺ انھیں اٹھاتے، پیار کرتے، خیر و برکت کی دعا دیتے اور بھروسہ پر چاکران کے منہ میں ڈالتے۔ بعض بچے آپ ﷺ کے کپڑوں پر پیشاب کر دیتے مگر آپ ﷺ ان کو کچھ نہ کہتے اور پانی منگوا کر کپڑے صاف فرما لیتے۔ بچوں سے ان کی سمجھ بوجھ کے مطابق بات کرتے۔ جوش سے آنے والی ایک بچی کو اسی کی زبان میں حسد کے بجائے سہ سہ فرماتے۔ کہیں سے تھکے آتے تو ان میں بچوں کا حصہ مخصوص رکھتے۔ ایک مرتبہ سیاہ دھاری دار کپڑا آپ ﷺ کی خدمت میں آیا تو آپ ﷺ نے ام خالد نامی بچی کو بلایا اور اپنے ہاتھ سے پہنا کر فرمایا اور بوسیدہ کر، پہن اور بوسیدہ کر۔

دوست احباب سے سلوک

آپ ﷺ اپنے دوستوں سے بہت مہربانی اور لطف و محبت سے پیش



آتے تھے۔ ان سے جب ملنے تو مصافحہ کرتے اور بعض اوقات محبت سے انھیں اپنے سینے سے لگا لیتے۔ انھیں دیکھ کر ہمیشہ آپ ﷺ کے چہرے پر مسکراہٹ بکھر جاتی۔ آپ ﷺ کا فرمان تھا کہ آدمی کا کسی کو خندہ پیشانی سے ملنا بھی نیکی ہے۔ اگر کوئی دوست ہدیہ دیتا تو اسے قبول فرماتے اور اس کا حسب توقیف بدلہ بھی دیتے۔ آپ ﷺ فرماتے تباہم ہدیہ لینے دینے سے دل کی کدورت دور ہوتی ہے اور یہ کہ چھوٹی سے چھوٹی چیز خواہ بڑی کے پائے ہی ہوں، ہدیہ دینے میں حقیر نہیں سمجھنا چاہیے۔ بعض اوقات اپنے دوستوں سے آپ ﷺ بے تکلفی فرماتے، ان کی آنکھوں پر پیچھے سے جا کر ہاتھ رکھ لیتے۔ اپنے ایک دیہاتی دوست حضرت زاہرؓ کو آپ ﷺ نے ایک مرتبہ بازار میں دیکھا تو پیچھے سے جا کر ان کی آنکھوں پر ہاتھ رکھ لیا اور فرمانے لگے اس بندے کو کون لے گا؟ حضرت زاہرؓ نے کہا: بچو گے تو کھانا پاناؤ گے۔ فرمایا: تم خدا کے ہاں تو کھوئے نہیں ہو۔

امامہؓ آپ ﷺ کے کندھے پر سوار تھیں، جب رکوع کرتے تو نیچے اتار دیتے، جب قیام فرماتے تو دوبارہ اٹھا لیتے۔

آپ ﷺ کی چھوٹی اور سب سے آخر میں وفات پانے والی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ سے آپ ﷺ کو بے حد محبت تھی۔ آپ ﷺ انھیں اپنے دل کا ٹکڑا قرار دیتے۔ آپ ﷺ سفر کرنے سے پہلے سب سے آخر میں اور واپسی پر سب سے پہلے انہی سے ملتے۔ وہ جب آپ ﷺ کو ملنے تشریف لاتیں تو اٹھ کر ان کا استقبال فرماتے اور شفقت سے ان کا ہاتھ چومتے اور انھیں اپنی جگہ بٹھاتے۔ ان کے صاحبزادوں حضرت حسنؓ و حسینؓ سے بھی آپ ﷺ بے حد محبت آمیز برتاؤ فرماتے۔ انھیں گود میں اٹھاتے، چومتے اور دعا فرماتے کہ اے اللہ! جس طرح میں ان سے محبت کرتا ہوں تو بھی ان سے محبت رکھ۔ ایک مرتبہ عین خطبہ جمعہ کے دوران میں یہ دونوں صاحبزادے گرتے سنہلے مسجد میں جا پیچھے۔ آپ ﷺ نے انھیں دیکھا تو سلسلہ کام منقطع کر کے

”اہل عرب اپنے بچوں کو چومنا، ان سے لاڈ پیار کرنا، اپنی سرداری کے منافی سمجھتے تھے مگر آپ ﷺ نے ہمیشہ اس رسم بدی مذمت فرمائی“

نیچے اترے اور انھیں اپنی گود میں اٹھا لیا اور فرمایا: اللہ تعالیٰ نے سچ کہا کہ تمھاری اولاد اور تمھارے مال تمھارے لیے آزمائش ہیں۔ میں نے انھیں آتے دیکھا تو ضبط نہ کر سکا۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ انھیں اسی طرح اٹھا کر نکلے تو کسی نے کہا، اے لڑکے! تم کتنے خوش قسمت ہو کہ تمہیں کتنی عمدہ سواری ملی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اور سوار بھی تو لکھنا اچھا ہے۔

آپ ﷺ کو بچوں کی تعلیم و تربیت کا ہمیشہ خیال رہتا تھا۔ آپ ﷺ بالخصوص ان والدین کو جو دنیا یا تین بچیوں کی تعلیم و تربیت کا اچھی طرح حق ادا کر کے ان کا مناسب گھرانوں میں نکاح کر دیتے، جنت میں داخلے کی بشارت سناتے تھے۔ آپ ﷺ کے نزدیک بچوں کو ادب سکھانا ایک صاع صدقہ کرنے سے افضل تھا۔ اگر کسی بچے سے غلطی ہو جاتی تو نہایت محبت اور پیار سے اسے سمجھا دیتے اور پھر شفقت سے سر پر ہاتھ پھیر کر دعا دے کر رخصت فرماتے۔ آپ ﷺ کا طریق تربیت بڑا مشفقانہ اور حکیمانہ تھا۔ اگر کوئی بچہ بغیر سلام کیے اور اجازت مانگے اندر چلا آتا تو آپ ﷺ اسے نہایت نرمی سے فرماتے کہ پہلے جا کر سلام کرو اور کہو کیا میں اندر آ سکتا ہوں۔ جب اجازت مل جاتے تو پھر اندر آنا۔

یوں تو آپ ﷺ کے دل میں تمام بنی نوع انسانی کے لیے محبت و شفقت کے جذبات پائے جاتے تھے مگر چونکہ فطری طور پر انسان اپنے اہل و عیال اور قبیلہ کی نسبت سے پیچھا جاتا ہے، اسی بنا پر آپ ﷺ نے اپنی اولاد سے محبت و شفقت کا ایک اعلیٰ نمونہ قائم کیا۔ اہل عرب اپنے بچوں کو چومنا، ان سے لاڈ پیار کرنا، اپنی سرداری کے منافی سمجھتے تھے مگر آپ ﷺ نے ہمیشہ اس رسم بدی مذمت فرمائی۔

آپ ﷺ اپنے بچوں کو گود میں اٹھا لیتے، بعض اوقات کندھے پر بٹھا لیتے۔ سواری پر ہوتے تو اپنے آگے پیچھے انھیں سوار کر لیتے۔ ان کی پیشانی کو چومتے اور انھیں خیر و برکت کی دعا دیتے۔ آپ ﷺ انھیں جنت کے گلے سے قرار دیتے، انھیں سوکھتے اور اپنے سینے سے چمکا لیتے۔ ایک سردار (اقرع بن جابس) نے آپ ﷺ کو بچوں سے پیار کرتے دیکھا تو کہا: میرے دس بیٹے ہیں۔ میں نے آج تک ان سے پیار نہیں کیا۔ آپ ﷺ نے یہ سنا تو فرمایا: جو کسی پر رحم نہیں کرتا، اس پر بھی رحم

نہیں کیا جاتا۔ اگر خدا نے ہی تیرے دل سے رحم کا جذبہ نکال دیا ہے تو میں کیا کروں۔ آخری عمر میں جب اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو

ایک بیٹا عطا کیا تو آپ ﷺ کو اڑھدسرت ہوئی۔ آپ ﷺ نے اس کا نام ابراہیمؑ رکھا۔ ان کی دودھ پلائی ایک ہولبار کی بیوی ام سیف (ام بردہ بنت المنذرؓ) کے سپرد تھی۔ آپ ﷺ وقتاً فوقتاً اپنے نکت جگر کو دیکھنے کے لیے ان کے ہاں تشریف لے جاتے اور دھوئیں سے معمور مکان میں بیٹھ کر اپنے بیٹے کو پیار کرتے۔ جب ان کا وصال ہوا تو آپ ﷺ کی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ کسی نے پوچھا: آپ ﷺ رورہے ہیں حالانکہ آپ ﷺ تو رونے سے منع کیا کرتے ہیں۔ فرمایا: یہ تو فرط محبت (رحم) ہے جب کہ میں نوکر کرنے سے منع کرتا ہوں۔ پھر فرم کر تے وقت فرمایا: دل غم گیں ہے اور آنکھیں اشک بار مگر ہم وہی کہتے ہیں جو خود کو پسند ہے۔ پھر فرمایا: اے ابراہیمؑ! تیرے جد اہو نے پر افسردہ ہیں۔

آپ ﷺ کی نریتہ اولاد زندہ نہ رہی البتہ چار صاحبزادیاں زندہ رہیں اور شادی شدہ ہونے کے بعد وفات پائیں۔ آپ ﷺ نے ان سے اور ان کی اولاد سے جو محبت اور شفقت کا برتاؤ کیا وہ اپنی مثال آپ ہے۔ حضرت زینبؓ کی صاحبزادی امامہؓ سے آپ ﷺ بے حد شفقت فرماتے تھے۔ ایک مرتبہ اس حال میں نماز پڑھائی کہ حضرت



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



www.happilacpaints.com



www.facebook.com/happilacpaints

www.pdfbooksfree.pk



جنجر کینڈی

اجزاء

ادرک	: 75 گرام (چھیل کر دھو لیں)
چینی	: 1 کپ
کیسٹر شوگر	: کوئٹہ کے لیے
پانی	: 4 کپ

ترکیب

- ادرک کو لمبائی کے رخ بار یک سلانسر میں کاٹ لیں۔
- ایک پین میں پانی اُبالیں۔ اب اس میں ادرک ڈال کر درمیانی آئچ پر تقریباً 40 منٹ کے لیے اُبالیں۔
- اب پانی محفوظ کر کے ادرک کے سلانسر خشک کر لیں۔
- 2 کپ گرم ادرک کے پانی میں چینی کس کر کے اتنا پکا لیں کہ چینی گھل جائے۔
- اب ادرک کے سلانسر کس کر کے ہلکی آئچ پر تقریباً 25-20 منٹ کے لیے پکا لیں۔
- پھر نکال کر 3-4 منٹ ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب کیسٹر شوگر سے اچھی طرح کوٹ کریں اور خشک ہونے دیں۔
- فریش استعمال کریں یا ایئر ٹائٹ ڈبے میں محفوظ کر لیں۔



دھنیا چکن

اجزاء

چکن	: 500 گرام
ہرا دھنیا (پتے)	: 2 کپ
دہی	: 3/4 کپ (چھینٹ لیں)
ثابت دھنیا (کھانا ہوا)	: 1 کھانے کا چمچ
دار چینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
تیز پات	: 1 عدد
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	: 3 عدد
ثابت گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ
لیمون کارس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک (جولین)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- آئل گرم کر کے زیرہ کو کڑا لیں۔
- پھر سرخ مرچ اور تیز پات ڈال کر کڑا لیں۔
- چکن شامل کر کے تھوڑا گل جانے تک بھونیں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ، ثابت دھنیا، ہری مرچ پیسٹ اور دار چینی ڈال کر 3-4 منٹ پکا لیں۔
- آئچ ہلکی کر کے دہی شامل کر کے پکا لیں۔
- گرم مصالحہ اور نمک بھی کس کر دیں۔
- تیز آئچ کر کے دھنیا ڈال کر 2-3 منٹ پکا لیں۔
- جولین ادرک اور لیمون کارس کر کے چو لھے سے اتار لیں۔
- روٹی یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔





بیف سٹرفرائی و دپیپر

شیف ذاکر Special



Free Delivery

پاکستان کے لیے شیف ذاکر کی نئی کتاب

Available Now

Ultimate
COOKING
GUIDE



میں وقت بچیں
آپ کی بہترین

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اس میں بیف شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور میری نیشن سمیت بیف شامل کر کے سٹرفرائی کر لیں۔
- گل جانے تو ڈش میں نکال لیں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے اورک، لہسن پیسٹ ساتھ کریں۔
- پھر شملہ مرچ، سرخ مرچ، پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- اب اس میں فرائینڈ بیف بھی شامل کر دیں۔
- 2-3 منٹ بلکی آٹھ پر مزید فرائی کریں اور چوتھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھینے سے سجا کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- بون لیس بیف اسٹیک : 250 گرام (سٹریپس)
- لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
- اورک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
- ہری شملہ مرچ : 1/2 عدد (کیو)
- سرخ مرچ : 2-3 عدد
- پیاز : 1 عدد (سائس)
- نمک : حسب ذائقہ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- آئل : حسب ضرورت

میری نیشن کے لیے

- سیویا سوس : 1 1/2 کھانے کا چمچ
- اویسٹروس : 1 چائے کا چمچ
- ورچسٹر سائز سوس : 1 چائے کا چمچ
- سرکہ : 1 چائے کا چمچ
- سسیمی آئل : 1 چائے کا چمچ
- براؤن شوگر : 1/2 چائے کا چمچ



A Refreshing Way Naturally

آفتاب قرشی سندل

قدرتی سندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس





خوبانی مرغ قورمہ

شیف ذاکر



ترکیب

- خشک خوبانی گرم پانی میں بھگو کر 3-2 گھنٹے پڑی رہنے دیں۔
- زعفران، دودھ میں مکس کر کے رکھ دیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کر کے اس میں تقریباً آدھے سے زیادہ پیاز فرائی کریں۔
- پھر پیپر ناول پر پھیلا کر خشک کر کے کرش کر لیں۔
- اسی آئل میں گھی شامل کر کے گرم کریں۔
- بقیہ پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- تیز پات، لونگ، سبز، بڑی الائچی، دارچینی اور کالی مرچ ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- اب پکن شامل کر کے 3-2 منٹ تیز آگ پر بھونیں۔
- پھر کشمیری اورک لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- آگ بجلی کر کے دبی، کاجو پیسٹ اور چو پڈ خوبانی ڈال کر 5 منٹ ڈھک کر پکائیں۔
- پھر کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، خشک خوبانی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور 1/2 کپ گرم پانی ڈال کر پکائیں۔
- آئل سطح پر آنے لگے تو کرش کیا ہوا فرا نینڈ پیاز، ہری مرچ، لیموں کارس، نمک اور زعفران ملا دودھ مکس کر کے 3-2 منٹ پکائیں۔
- روز وائر مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- نان یا سادہ روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

چکن	1 کلو	دارچینی	1 انچ کا ٹکڑا
خوبانی (چو پڈ)	1 کپ	کالی مرچ	8-10 عدد
دبی	300 گرام (پھینٹ لیں)	بڑی الائچی	2 عدد
کاجو پیسٹ	3 کھانے کے چمچ	خشک خوبانی	12-15 عدد
اورک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	زعفران	1 چمکی
پیاز	3 عدد (سائس)	دودھ	1/4 کپ
کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ	روز وائر	چند قطرے
دھنیا پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ	لیموں کارس	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ	ہری مرچ	3-4 عدد
تیز پات	2 عدد	نمک	حسب ذائقہ
لونگ	8 عدد	آئل	6 کھانے کے چمچ
سبز الائچی	8 عدد	گھی	2 کھانے کے چمچ



صحت مند!



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک





کشمیری دم آلو

شیف ذاکر Special



ترکیب

- آلو اچھی طرح دھو کر کانٹے سے ہلکے ہلکے کٹ لگائیں پھر تیس منٹ کے لیے نمک ملے پانی میں ڈبو کر رکھ دیں۔
- اب انھیں اُبال کر چھیل لیں۔ بہت زیادہ نرم نہ کریں۔
- پین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کریں۔ پھر آٹھ ہلکی کر کے آلوؤں کو ہلکا فرائی کریں۔
- کشمیری سرخ مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور سونف میں تھوڑا سا پانی مکس کر کے ہلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے پیسٹ بنالیں۔
- پھر اس میں بینگ شامل کر دیں۔
- پیسٹ تیار ہو جائے تو اس میں دہی مکس کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب اس میں فرائیڈ آلو، ادراک پاؤڈر اور نمک مکس کر کے پکائیں۔
- 1/2 کپ گرم پانی ڈال کر 10-15 منٹ ہلکی آٹھ پر پکائیں۔
- ایک دوسرے پین میں بقیہ آئل گرم کر کے تیز پات، لونگ اور سبز الائچی کرکڑائیں اور آلوؤں میں شامل کر کے 2-3 منٹ پر رکھیں۔
- ہر ادھنیا چھڑک کر گرم گرم کریں۔

اجزاء

بے بی پوٹینو	: 18-20 عدد
تیز پات	: 1 عدد
سبز الائچی	: 4 عدد
دہی	: 400 گرام
سونف	: 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ آئل	: 5 کھانے کے چمچ
ادراک پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
لونگ	: 4 عدد
بینگ	: 1 چمکی
نمک	: حسب ذائقہ
ہر ادھنیا (پتہ)	: 1 کھانے کا چمچ





Fruit Drinks

with real fruit chunks



Salman's fruit drinks are made with
highest quality fruits.
With real fruit pulp and chunks.
Available in Mango, Apple, Orange,
Peach and Strawberry flavor.
Packing: 250ml & 500ml





Carnival Themed Berrylicious Trifle

Ingredients:

- 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
- 4 cups Rafhan Vanilla Custard
- Chocolate cake cut into slices
- 1 cup whipped cream
- 500g sliced Strawberries
- 200g Raspberries
- 200g Blackberries
- Mint leaves for garnish

Preparation:

1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to

[f /RafhanDesserts](#) or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.

Rafhan se Birthday magical ho!

NOVA[®]
GLASSWARE



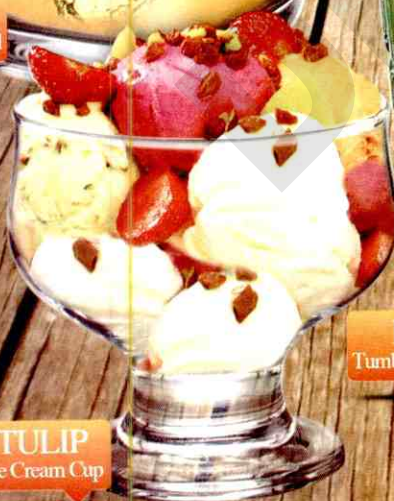
UNITY
Tumbler 280 ml



SALLY
Goblet 280 ml



ICE
Tumbler 280 ml



TULIP
Ice Cream Cup



ICE
Tumbler 300 ml



DELIGHT
Ice Cream Cup

NOVA ... The Wise Choice

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.

Brands
of the year
Award
IT'S ALL ABOUT CHAMPIONS





شیف شازیہ Special



مینگو اینڈ ڈیٹ ڈیلیٹ

اسٹیمڈ روسٹ لیگز

اجزاء

- چکن لیگ پیس دو تھائی : 4 عدد
- ادرک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- کوننگ آئل : 2 کھانے کے چمچ
- دہی : 3 کھانے کے چمچ
- لیموں کا رس : 3 کھانے کے چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- بھنا سفید زیرہ : 1 چائے کا چمچ
- دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- زرد رنگ : 1/2 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔
- دہی میں چکن کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب چکن شامل کر کے 3-4 گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- کڑا ہوی میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- پھر آئل سے نکال کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- ایک دیگی میں (تقریباً آدھی سے کم دیگی) پانی آبا لیں۔
- اس پر چھانی رکھیں۔ چکن کو کوننگ کلاتھ میں لپیٹ کر چھانی پر رکھیں۔
- اوپر دھکن اور کوئی بھاری چیز رکھ دیں تاکہ بھاپ باہر نہ نکل پائے۔
- اب ہلکی آگ پر دو گھنٹے کے لیے پکنے دیں۔
- پھر چو لھے سے اتار کر ڈش میں نکال لیں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- آم : 1 عدد
- کھجور کا گودا : 1/2 کپ
- دودھ : 2 کپ
- کوکونٹ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- چینی : 2 کھانے کے چمچ
- برف (مٹی ہوئی) : حسب ضرورت

ترکیب

- آم چھیل کر کیوبز کاٹ لیں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلیئنڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلیئنڈ کریں۔
- فریش سرو کریں۔







اجزاء

2 عدد (ٹوسٹ کر لیں)	برگر بن
1/2 عدد (سلاش)	کھیرا
1/2 عدد (سلاش)	ٹماٹر
2 کھانے کے چمچ	مایونیز
فرائنگ کے لیے	آئل
حسب ضرورت	لیٹس لیوز

پٹی کے لیے

1/2 کلو	بیف قیہ
1 عدد (چوڑا)	پیاز
2 کھانے کے چمچ	ہری مرچ (چوڑا)
1 چائے کا چمچ	ادرک (چوڑا)
1 چائے کا چمچ	گٹھلی سرخ مرچ
1/2 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1 کپ	برینڈ کریمز
حسب ذائقہ	نمک

اسٹفنگ کے لیے

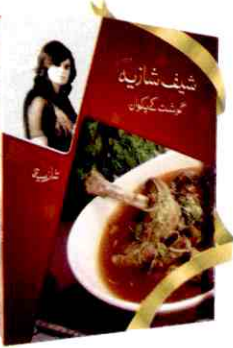
1 کپ	چیز (کش کر لیں)
2 عدد (اٹلے ہوئے)	انڈا
1 کھانے کا چمچ	مکھن
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- بیف پٹی کے تمام اجزاء اکٹھے کر لیں۔
- اسٹفنگ کے تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے میس کر لیں۔
- اب تھوڑا سا قیہ کا کچرا ہاتھ پر پھیلا کر اس میں اکھانے کا چمچ اسٹفنگ رکھ کر پٹی بنالیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- ایک بن پر مایو پھیلا کر لیٹس رکھیں۔
- اس پر ٹماٹر اور کھیرے کے سلاش رکھیں۔ اب کباب پٹی رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے کوڑ کر دیں۔
- دوسرا برگر بھی اسی طرح تیار کر لیں
- چپس اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



Free Delivery
شیف شازیہ
گوشت کے پکوان



GoldenPearl® Beauty Forever



Whitening Series



Anti-Freckle Kit

A winning combination of International Quality for skin Beauty



Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection



اجزاء
ڈو کے لیے

میدہ	: 4 کپ
انڈا	: 1 عدد
کیسٹروگر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
خمیر	: 1 کھانے کا چمچ
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لیے

بون لیس چکن بریسٹ	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
حکا مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑے)
لیموں کارس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوڑے)	: 1 کھانے کا چمچ
دودھ	: 1½ کپ
مکھن	: 5 کھانے کے چمچ
چیز (کشی ہوئی)	: 1 کپ
میدہ	: 1 کھانے کا چمچ

کوئنگ کے لیے

جل	: 1 کھانے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پینٹ لیں)
چیز سلائس	: 2-3 عدد

ترکیب

- ڈو کے تمام اجزاء نیم گرم پانی سے ہاتھوں کی مدد سے گوندھ لیں۔
- پھر پلاسٹک کور سے ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اس کا سائز ڈبل ہو جائے گا۔
- چکن کو حکا مصالحہ، لیموں کارس اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 3 کھانے کے چمچ مکھن میں اچھی طرح فرائی کر لیں۔
- بقیہ مکھن میں پیاز اور ہری مرچ نرم ہو جانے تک پکا لیں۔
- اب چکن بھی شامل کر دیں۔
- چیز، دودھ اور میدہ ڈال کر اتنا پکائیں کہ پیسٹ کی شکل میں تیار ہو جائے۔
- ڈو کے تین برابر پیڑے بنا کر لمبائی کے رخ بنالیں۔
- فلینگ کے تین برابر حصے کر کے بیلی ہوئی ڈو میں رکھ کر رول کر لیں۔
- اب انڈے سے برش کر کے تل چھڑک دیں اور چیز بھی پھیلا دیں۔
- پھر 180°C پر 45-40 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر سلائس میں کاٹ لیں۔
- کچھپ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔





لائسہ فیز
بناسپتی
یہ رشتہ ہے زندگی کا



Shamim Ghee Industry (Pvt.) Ltd. Bahawalpur

Head Office: 6-B/2, Tipu Shaheed Road, Model Town, A, Bahawalpur

UAN: 062-111-266-277 Fax: 062-2887407

UHU[®] super glue

اب تھوڑے دھماکے



A Product from
Germany

facebook.com/uhupakistan
www.uhu.com

◆ ہر چیز جوڑ دے ہاتھ کے ہاتھ ◆ دوبارہ استعمال نہایت آسان ◆ وزن: ۳۰ گرام

anned By Digest.pk

خوبصورتی جو صرف
ظاہری ہی نہیں
بلکہ اندرونی بھی

اکسیرِ قدرتی اجزاء جو خون کو کریر صاف بنیادی طور پر۔
بیرسوں کی آزمودہ ہمدرد کی صافی، جلد کے سب سے امراض کو
درست کرنے کے لئے ہے کافی۔

✗ فیئر نس کریم؟ ✗ مڈ ماسک؟ ✗ سلیسلک ایسڈ؟

آبِ جلد کی شگفتگی کے لئے کچھ اور نہیں۔

Safi Kafi Hai







Special

حکیم عبدالغفار آغا

حیرتی پوٹیکارن بالز

اجزاء

آلو	: 5 عدد (بال کریش کر لیں)	میدہ	: 1/2 کپ
کارن	: 1 کپ (بال لیں)	مکھن	: 20 گرام
چنڈر چیز	: 4 کھانے کے چمچ	دودھ (غٹھا)	: 1 کپ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ	موزریلا چیز (کیوز)	: 1 کپ
روز میری	: 1 چائے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	بریڈ کریمز	: کوئنگ کے لیے
سفید مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- چن گرم کر کے ہلکی آٹھ پر اس میں مکھن پھیلا لیں۔
- اب آدھا میدہ شامل کر کے چمچ سے کس کریں۔
- دودھ شامل کر کے چمچ چلاتے ہوئے پکا لیں۔
- کچر کٹیا اور گاڑھا ہو جائے تو چو لھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- پھر اس میں آلو، کارن، ریڈ چلی فلیکس، ادرک لہسن پیسٹ، روز میری، سفید مرچ پاؤڈر، نمک اور چنڈر چیز کس کر لیں۔
- کچر کو لہسن سائز کی بالز میں تقسیم کر لیں۔
- ایک بال لیں، انگوٹھے کی مدد سے درمیان سے دبائیں اور موزریلا چیز کا ایک کیوب رکھ دیں۔ دوبارہ بال بنا دیں۔
- اسی طرح باقی بالز تیار کر کے آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بقیہ میدے میں پانی شامل کر کے تیلی سی بیٹر بنالیں۔
- بالز کو ریفریجریٹر سے نکال کر بیٹر میں ڈپ کریں۔
- پھر ریڈ کریمز میں رول کریں۔
- دوبارہ آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- درمیانی آٹھ پر آئل گرم کریں اور بالز کو ڈپ فرائی کر لیں۔
- پھر نکال کر بیٹر پیپر پر پھیلا دیں۔
- سوس یا چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔



اچاری بھنڈی

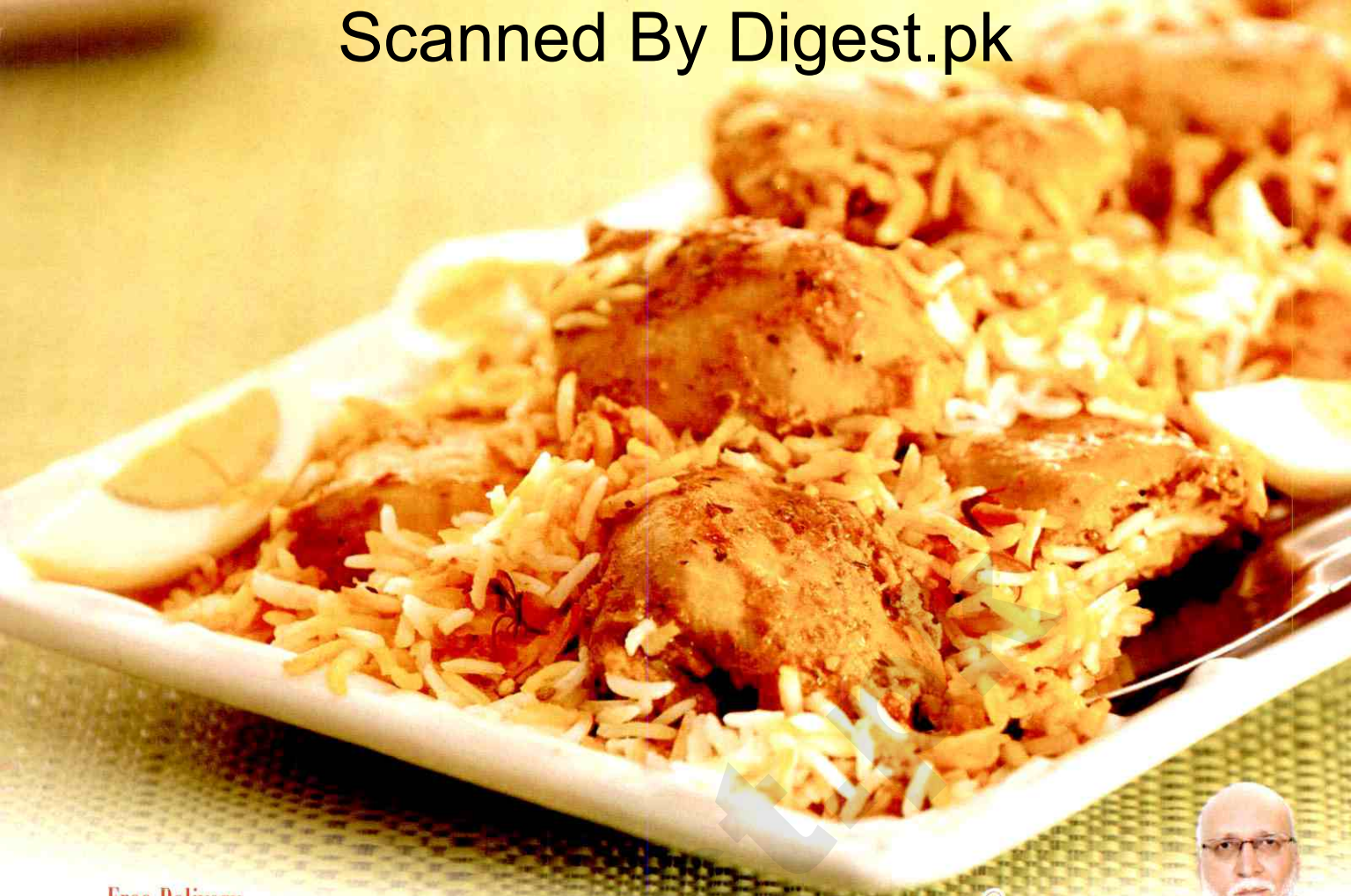
اجزاء

بھنڈی	: 500 گرام
پیاز	: 2 عدد (چو پڈ)
ٹماٹر (بڑا)	: 1 عدد (چو پڈ)
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
سوف	: 1/2 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1/2 چائے کا چمچ
مسٹر ڈسٹ	: 1/2 چائے کا چمچ
میتھی دانہ	: 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 3/4 چائے کا چمچ
لیبوں کارن	: 1 کھانے کا چمچ
اچاری مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
مسٹر ڈ آئل	: 1/2 کپ
نمک	: حسب ذائقہ

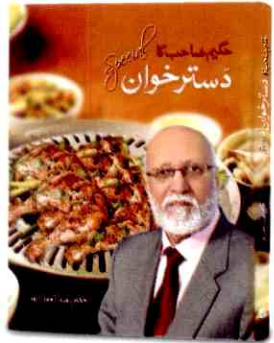
ترکیب

- بھنڈی دھو کر دونوں طرف سے کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے اس میں تمام بیجوں والے مصالحے لکڑا لیں۔
- اب پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- آٹھ تیز کر کے 3-4 منٹ بھنڈی ڈال کر بھونیں۔
- ٹماٹر، لہسن اور ہلدی ڈال کر پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر مزید پکائیں اور چو لھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔





Free Delivery
حکیم صاحب کا
دسترخوان



گجراتی بریانی

ترکیب

- زعفران اور زیرے کے علاوہ تمام مصالحہ جات، پیاز، لہسن، اورک، ٹماٹر، دہی اور نمک بلینڈ کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں اور آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- ایک بڑے پین میں آئل گرم کریں اور میری نیشن سمیت چکن شامل کر کے فرائی کریں۔
- چکن گل اور پانی خشک ہو جائے تو چوڑھے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں چارکپ پانی اُہالیں۔ اس میں نمک اور چاول شامل کر کے اُہالیں۔ چاول ایک نئی رہ جائیں تو انسانی پانی نکال کر چاول دم پر رکھ دیں۔
- زعفران کے ریٹھے، لیموں کارس اور روز اسنس مکس کر لیں۔
- ایک بڑی سرونگ ٹرے میں پہلے آدھے چکن کی تال لگائیں۔ اوپر آدھے چاول ڈالیں۔
- بقیہ چکن اور چاولوں کی یوں ہی تال لگائیں۔
- اوپر زردہ رنگ، لیموں کارس، اسنس اور زعفران کا مکچر چھڑک دیں۔
- سرو کرنے سے پہلے مکس کر لیں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا



اجزاء

- | | |
|--------------------|--|
| چکن تھائیز | : 500 گرام |
| پیاز | : 1 عدد (سائس) |
| زعفران (ریٹھے) | : چند عدد |
| ٹماٹر | : 2 عدد (چوڑے) |
| لہسن پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| اورک پیسٹ | : 1 چائے کا چمچ |
| گرم مصالحہ (ٹماٹر) | : 1 چائے کا چمچ |
| ثابت دھنیا | : 1 چائے کا چمچ |
| زیرہ | : 1 چائے کا چمچ |
| میتھی دانہ | : 1 چائے کا چمچ |
| سرخ مرچ پاؤڈر | : 1/2 چائے کا چمچ |
| بلدی | : 1/2 چائے کا چمچ |
| روز اسنس | : 1/2 چائے کا چمچ |
| آئل | : حسب ضرورت |
| لیموں کارس | : 1/4 کپ |
| باسمچی چاول | : 1 کپ (بھجوریں) |
| دہی | : 1/2 کپ |
| زردہ رنگ | : 1/2 چائے کا چمچ (2 چمچ 100 گرام میں محلول ہیں) |
| نمک | : حسب ذائقہ |

تبت سنو

جب بات ہو خوبصورت جلد کی
... تو پھر سوچنا کیسا!

تبت سنو کا روزانہ استعمال

- جلد کو تروتازہ اور خوبصورت بنائے۔
- جلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے۔
- جھانیاں، داغ دھبے دور کرے۔
- جلد کو گرد و غبار سے بچائے۔
- جلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھے۔



تبت سنو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم



مکس گریوی

Special
حکیم عبدالغفار آغا



اجزاء

1 کھانے کا چمچ	پودینہ (چوڑ)
2 کھانے کے چمچ	اولیو آئل
1 عدد (ہارک سلاٹس)	لیک
1 عدد (چھیل کر چپ کر لیں)	شلمج
2 عدد (چنگال کر چپ کر لیں)	سرخ مرچ
1 چائے کا چمچ	لہسن پیسٹ
2 چائے کے چمچ	ادرک (چوڑ)
700 گرام (چھیل کر چپ کر لیں)	سویٹ پوٹیٹو
4 کپ	دبئی ٹیبل اسٹاک
1/4 کپ	کوکوٹ (کھن کی ہوئی)
1/4 کپ (اٹی ہوئی)	چنے کی دال
حسب ذائقہ	نمک

ترکیب

- ایک پیٹن میں ہلکی آنچ پر آئل گرم کریں۔
- لیک، ادرک، لہسن اور سرخ مرچ ڈال کر 5 منٹ کے لیے سٹیر فرمائی کریں۔
- دال، سویٹ پوٹیٹو اور شلمج ڈال کر مزید 3-2 منٹ فرمائی کریں۔
- اب دبئی ٹیبل اسٹاک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکھنے دیں۔
- سبز یا زرد ہو جائیں تو چمچ کی مدد سے ہلکی ہلکی ہمیش کر لیں۔
- نمک، کوکوٹ اور پودینہ ڈال کر چوڑے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب بلینڈ کر کے دوبارہ ہلکی آنچ پر 5-4 منٹ کے لیے پکا لیں۔
- تیار ہونے پر نان، روٹی یا ایلے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔
- نوٹ: آپ اس میں اپنی پسند کی کوئی بھی سبزی استعمال کر سکتی ہیں۔



شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY
Associated Industries Limited



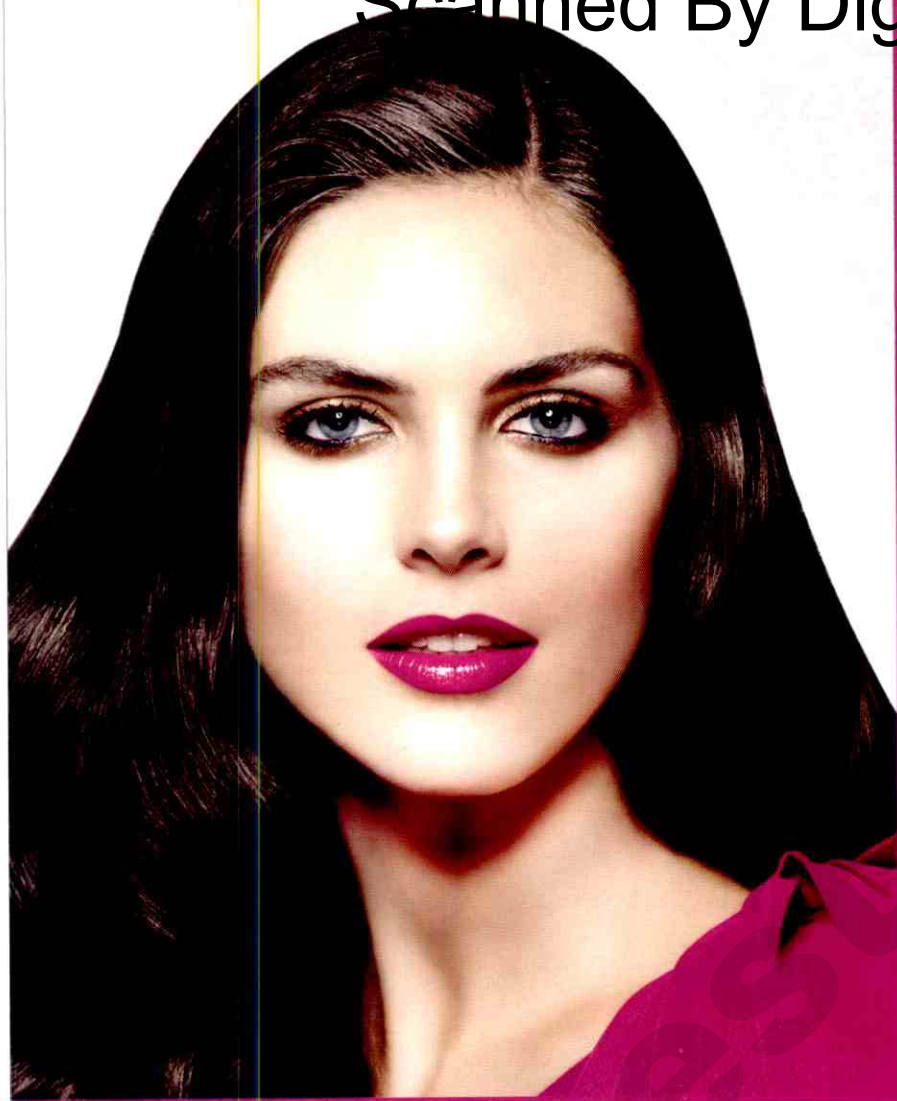
اجزاء

10-8 عدد :	چکن ونگز
2 کھانے کے چمچ :	آئل
1 1/2 کھانے کا چمچ :	سویا سوس
1 چائے کا چمچ :	اولیو سروس
1 چائے کا چمچ :	ورچسٹر سٹار سوس
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
1 چائے کا چمچ :	سسیمی آئل
1/2 چائے کا چمچ :	براؤن شوگر

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکٹھا کر لیں۔
- اب اس میں چکن ونگز شامل کر کے دو گھنٹے کے لیے پڑے رہنے دیں۔
- ہیکنگ ٹرے کو آئل سے برش کر کے اس میں ونگز رکھیں اور 25-30 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔





Medora
Matte,
Semi Matte,
Glitter
and
Glossy
Lipsticks
with matching
Nail Polish



MATTE
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE
IN 20 COLOURS



GLITTER
IN 21 COLOURS



GLOSSY
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

www.pdfbooksfree.pk

Maha Kanwal

ماہا کنول کا شمار پاکستان کی ان باصلاحیت ماڈلز میں ہوتا ہے جو اپنی سروقامت اور دلکش شخصیت کی بنا پر ریمپ پر چھا جانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ماہا نے اپنے فنی کیریئر کا آغاز ایک کمرشل سے کیا اور 2006ء میں وہ ایک کامیاب ماڈل کے طور پر سامنے آئیں۔ ماڈلنگ میں اپنا مقام مستحکم کرنے کے بعد ماہا نے شو بزم کی کوئی اور لائن جوائن نہیں کی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ دوسری ماڈلز کی طرح ٹی وی ڈراموں اور کمرشلز میں دکھائی نہیں دیتیں۔ فیشن ڈیزائنرز اپنی پروڈکٹس متعارف کروانے کے لیے بلا جھجک ماہا کا نام تجویز کرتے ہیں۔ خاص طور پر ڈریس ڈیزائننگ میں ان کا بہت نام ہے۔ ماہا وقت حاضر کے تمام مشہور ڈیزائنرز کے ساتھ کام کر چکی ہیں۔

ماہا کنول انٹرویو دینا پسند نہیں کرتیں۔ کسی بھی شمارے کو دیا گیا یہ ان کا پہلا انٹرویو ہے، جس کے لیے ہم ان کے ممنون ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

بلکریہ ناعاشہ سلیم

سارے شیفس ایک طرف اور ماں
کے ہاتھ کا کھانا ایک طرف ہے

FaceFresh™

CLEANSER CREAM

جو فریش فریش وہی بیوٹی فل

لگائے رکھیں پوری رات
چھائیاں، جھریاں، دان، غوغے، جلتے سب کو کہیں گڈ نائٹ



ماہانکول: رائل بلیو کمر بہت

پسند ہے۔

شیف ایپش: آج کل فیشن میں کیا ٹرینڈ

ان ہے؟

ماہانکول: آج کل شلوار اور قمیص کا فیشن ان ہے۔ فیشن

بدلتے دیر نہیں لگتی۔

شیف ایپش: شادی کے بارے کیا خیال ہے؟

ماہانکول: ابھی تو اپنے شہزادے کا انتظار کر رہی ہوں، جب

مل جائے گا تو شادی بھی کر لوں گی۔

شیف ایپش: فٹنس برقرار رکھنے کے لیے کیا کرتی ہیں؟

ماہانکول: پانی زیادہ پیتی ہوں۔ کھانے پینے کے معاملے

میں محتاط رہتی ہوں۔

شیف ایپش: پسندیدہ شیف؟

ماہانکول: بہت سے شیفس اچھا کام کر رہے ہیں لیکن

سارے شیفس ایک طرف اور ماں کے ہاتھ کا کھانا ایک طرف

ہے۔

شیف ایپش: شوہر جو ان کرنے پر فیملی کا کیری ایکشن تھا؟

ماہانکول: گھر والوں نے اجازت دے دی تھی اس لیے کوئی

خاص پریشانی نہیں ہوئی۔ آپ اپنے کام سے کام رکھیں تو گھر

سے باہر بھی مسائل پیدا نہیں ہوتے۔

شیف ایپش: آپ کی پسندیدہ برینڈز کون سی ہیں؟

ماہانکول: جوا چھالگے خرید لیتی ہوں، برینڈز کے معاملے میں

زیادہ نہیں سوچتی۔

شیف ایپش: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

ماہانکول: اللہ کا شکر ہے تمام خواہشیں پوری ہوئیں۔

شیف ایپش: میک اپ کا شوق ہے؟

ماہانکول: نہیں۔ عام روٹین میں سادہ ہی رہتی ہوں۔ فیلڈ

میں رہ کر کرنا پڑتا ہے۔

شیف ایپش: حال ہی میں آپ نے کس پروجیکٹ پر کام کیا

ہے؟

ماہانکول: سن گلاسز کا ایک پروجیکٹ تھا وہ مکمل کیا ہے۔ دیگر

پروجیکٹس پر کام ہو رہا ہے۔

شیف ایپش: نئی ماڈلز کے ساتھ آپ کا رویہ کیا ہے؟

ماہانکول: نیا ٹیلنٹ سامنے آنا چاہیے اور نئی لڑکیوں کو سازگار

ماحول بھی مہیا کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ نئی ماڈلز کو

اسپورٹ کروں۔

شیف ایپش: قارئین کے لیے پیغام۔۔۔

ماہانکول: مل جل کر پیار محبت سے رہیں۔ یہ وقت کی اہم

ضرورت ہے۔

مسائل کا سامنا تو ہر فیلڈ میں ہوتا ہے۔

محنت اور لگن سے مقام بنانا پڑتا ہے۔

اس ضمن میں یاد رکھیں کہ محض ایوارڈ

جیت لینا ہی سب کچھ نہیں ہوتا۔ اپنے

شعبہ میں نام کمانا اصل کامیابی ہے۔

ہمارے ہاں کامیابی کو ایوارڈ زنی

تعداد سے ماپا جاتا ہے



شیف ایپش: اپنے بچپن کے بارے کچھ بتائیں؟

ماہانکول: میرا بچپن کراچی میں گزرا۔ اسکولنگ اور ہائر

ایجوکیشن بھی وہیں سے حاصل کی۔ ہم تین بہنیں ہیں۔ میرا نمبر

دوسرا ہے۔

شیف ایپش: آپ کا کوئی اور فیملی ممبر شوہر میں ہے؟

ماہانکول: جی، میرے بہنوئی نعیم خان ڈائریکٹر ہیں۔

شیف ایپش: ماڈلنگ کا شوق کیسے پیدا ہوا؟

ماہانکول: مجھے ارج منظور بہت پسند تھیں۔ انھیں دیکھ کر

انسپریشن ملی۔ ماڈل بننے کی خصوصیات موجود تھیں تو بس پھر

راستے بھی آسان ہوتے گئے۔

شیف ایپش: شوہر میں مقابلہ بازی کا دور ہے۔ نئی ماڈلز کو

مسائل تو درپیش آتے ہوں گے؟

ماہانکول: مسائل کا سامنا تو ہر فیلڈ میں ہوتا ہے۔ محنت اور

لگن سے مقام بنانا پڑتا ہے۔ اس ضمن میں یاد رکھیں کہ محض

ایوارڈ جیت لینا ہی سب کچھ نہیں ہوتا۔ اپنے شعبہ میں نام کمانا

اصل کامیابی ہے۔ ہمارے ہاں کامیابی کو ایوارڈ زنی تعداد سے

ماپا جاتا ہے۔

شیف ایپش: دیگر ماڈلز کی طرح آپ نے شوہر کی کوئی اور

فیلڈ جو ان نہیں کی؟

ماہانکول: نہیں! میں ماڈلنگ کی فیلڈ سے مطمئن ہوں۔

ویسے بھی مجھے اداکاری کا شوق نہیں ہے۔

شیف ایپش: مستقبل کی کیا

منصوبہ بندی ہے؟

ماہانکول: میں ڈیزائننگ کے شعبہ

میں کام کرنا چاہوں گی۔ لڑکیوں کے لیے

یہ اچھی فیلڈ ہے۔

شیف ایپش: شہرت کیسی لگتی ہے؟

ماہانکول: اچھی لگتی ہے۔ لوگ آپ کو

جانتے، پہچانتے اور آپ کا حوالہ دیتے ہیں تو خوشی

محسوس ہوتی ہے۔

شیف ایپش: خود کو پُر اعتماد محسوس کرتی ہیں؟

ماہانکول: بہت زیادہ۔ جب آپ فیلڈ میں ہوتے ہیں تو

بہت سے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس سے دوسروں کو سمجھنے

میں آسانی رہتی ہے۔

شیف ایپش: کوننگ کرتی ہیں؟

ماہانکول: نہیں۔ کوننگ کا شوق نہیں۔ امی بہت اچھا کھانا

بناتی ہیں، وہی شوق سے کھاتی ہوں۔

شیف ایپش: پسندیدہ کھانا؟

ماہانکول: چائیز کھانے پسند ہیں۔ اس کے علاوہ امی نے جو



عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

برج سنبلہ

ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کا وقت ہے



مشہور شخصیات

سونوگم، کرینہ کپور، صوفیہ لورین، گوئے، جنید جشید، سجاد علی، شفیع محمد، علی حیدر، الطاف حسین، مدرثریسا، اکشے کار، آشا بھوسلے، راکیش روشن۔

خصوصیات

سنبلہ افراد کو پچپنا بہت آسان ہے۔ ان کی آنکھیں حیرت انگیز طور پر بہت شفاف ہوتی ہیں، جن سے بڑا دھما، نرم اور محبت بھرا تاثر ملتا ہے۔ شاید اس کی وجہ ان کی اچھی سوچ اور صاف نیت ہے۔ یہ عموماً بہت جاذب نظر اور باوقار ہوتے ہیں، لوگ ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ یہ صفائی اور حفظانِ صحت کے معاملے میں بھی بڑے حساس ہوتے ہیں۔ سنبلہ افراد بہت ذہین اور پیار کرنے والے ہوتے ہیں لیکن ان کے پیار کا انداز ذرا مختلف ہے۔ یہ اپنی محبت کا اظہار روایتی پیار بھری باتوں کے بجائے اعتراضات سے کرتے ہیں، جس سے ان کا مقصد تکلیف پہنچانا ہرگز نہیں ہوتا بلکہ وہ تو صرف اصلاح چاہتے ہیں۔ یہ جب کچھ کرنے کا ارادہ کر لیں تو کر کے رہتے ہیں لہذا انھیں مشورے دینا فضول ہے۔ سنبلہ افراد کی ایک اعلیٰ خصوصیت یہ ہے کہ یہ سچی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ ان میں عقل اور سمجھ داری باقی بروج کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہے۔ خدمتِ خلق کا جذبہ بھی سب سے زیادہ برج سنبلہ ہی میں پایا جاتا ہے۔ انھیں لوگوں کے کام آنا اچھا لگتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ بہت دوست پرست اور مخلص ہوتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

کامیابی کے لیے بات کرنے کے انداز میں بہتری لانا ہوگی۔

آنے والے دنوں کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اس بات پر یقین رکھنا ہوگا کہ جو ہو رہا ہے وہ آپ کی بہتری کے لیے اور کسی مقصد کے تحت ہو رہا ہے۔ اس میں آپ کی بہتری کا پہلو پوشیدہ ہے۔ اگست 2015ء کے بعد آپ عروج اور کامیابی کے راستے پر چلنے والے ہیں۔ اس کے لیے آپ کی ٹریننگ شروع ہو رہی ہے۔ اس برس حالات آپ کے استاد ہوں گے۔ اچھے شاگرد کی طرح جو بھی ہو، اس سے سبق لینا مت بھولے گا۔

اس برس کی سب سے اہم بات ڈریم ورک

ہے۔ ہر وقت اور خاص طور پر اپنے

سرہانے ایک نوٹ بک ضرور

رکھیے گا۔ آنے والے

بارہ ماہ میں آپ کو

آپ کی اب تک

کی زندگی کے

سب سے

زیادہ سچے

خواب

دکھائی

دیں

گے۔

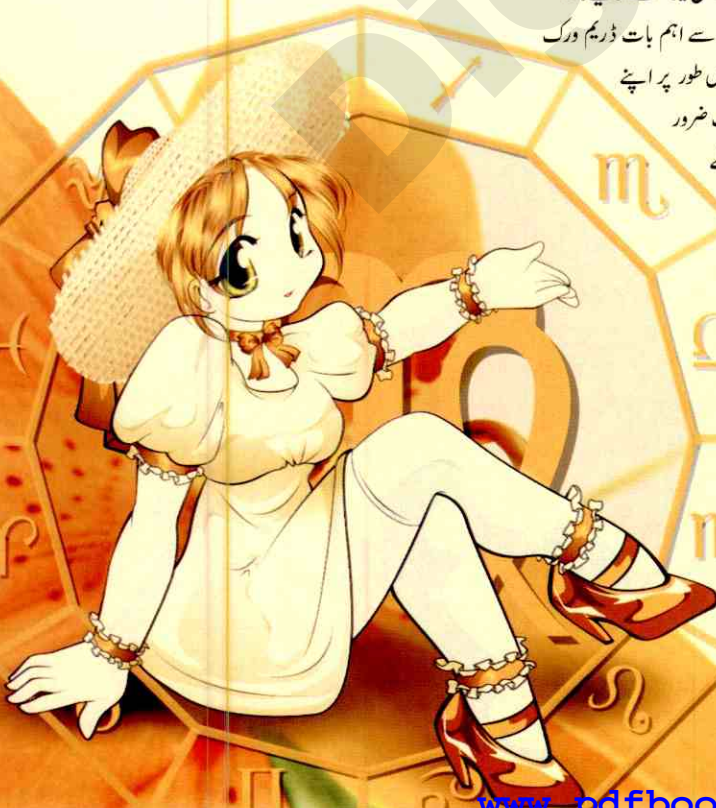
گزشتہ بارہ ماہ میں آپ کی زندگی میں بہت سے اتار چڑھاؤ آئے۔ آپ نے بہت سے جھگڑے اور کامیابی کے ساتھ کئی منزلیں بھی حاصل کیں۔ اگست 2014ء سے آپ زندگی کے ایک نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ اس دور کو آپ ”وقفہ“ کہہ سکتے ہیں۔ یہ ”وقفہ“ کیونکہ، سمجھنے اور تیاری کرنے کا ہے۔ گزشتہ دنوں آپ کا ذہن بہت الجھا رہا۔ اب ان تمام ذہنی الجھنوں کو سلجھانے کا وقت ہے۔ آپ روحانی اور دنیاوی زندگی کو ایک ساتھ لے کر آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ یہ بات آپ کی اپنی ذات کی حد تک تو ٹھیک ہے لیکن ہر فرد کی ذہنی اور روحانی کیفیت دوسروں سے مختلف ہوتی ہے۔ دوسروں سے زیادہ امیدیں لگانا آپ کے لیے مایوسی کا باعث ہوگا۔ صرف اپنے آپ پر توجہ دیں۔ وقت بہت تیزی سے آپ کو ذہنی پختگی اور روحانی بالیدگی کی طرف لے کر جا رہا ہے، لہذا اپنی توجہ اپنی ذات پر رکھیں۔

کچھ عرصے سے فیملی ممبرز اور قریبی لوگوں کے ساتھ آپ کے اختلافات چلے آ رہے تھے۔ آپ کے تعلقات غلط فہمیوں کا شکار تھے۔ یوں لگتا ہے جیسے کسی حد تک اب بگاڑی وچ آپ کا سخت اور با اصول رویہ بھی تھا۔ بہر حال یہ صورت حال بھی جلد حل ہوتی نظر آ رہی ہے۔

اگلے بارہ ماہ کا دور ایسا ہے جیسے کسی بڑے موقع سے پہلے اس کی تیاری کا وقت ہو۔ آپ اندرونی اور بیرونی صفائی کے دور سے گزریں گے۔ کچھ ایسی تحریک ہے جو آپ کو اس طرف لے کر جاتی دکھائی دے رہی ہے۔ اگلے بارہ ماہ آپ کی زندگی ”بھل صفائی“ کی مانند ہے۔ ایسا دور فرد کی زندگی میں کبھی بکھار ہی آتا ہے کہ جب زندگی سے یہ سب کچھ خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے اور جس کی ضرورت ہو، وہ خود ہی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے۔

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو social skills سیکھنا ہوں گی۔ کہتے ہیں کہ زیادہ تر مسائل بات سے نہیں بات کرنے کے انداز سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ کو بھی

نشان : دوشیزہ
عنصر : خاکی
حاکم سیارہ : عطارد
سعد رنگ : بنفشی، سبز
مبارک دن : بدھ
موافق پتھر : زمرد
محبت : حوت
کاروبار : جوزا





عالیہ نذیر

aliyah.nazir@yahoo.com

Aliyah Nazir

ستمبر 2014ء

ٹایرو کارڈز



دے رہے ہیں۔ اس ماہ جوزا خواتین کے لیے ایک ضروری پیغام ہے۔ ستمبر کا نیا چاند 24 تاریخ کے لگ بھگ طلوع گا۔ یہ آپ کے لیے بہترین تاریخیں ہیں۔ اگر آپ کو اولاد کی خواہش ہے تو یہ تاریخیں نوٹ کر لیں۔ یہ وقت نئے چاند سے شروع ہو کر اگلے دو، ڈھائی دن تک رہے گا۔



سرطان Cancer (22 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا بے حد کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آپ اسے کسی رحمت کی طرح سمجھ لیں۔ آپ جو بھی کرنا چاہتے ہیں، وہ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ آپ کو اپنی دلی خواہشات کی تکمیل ہونی محسوس ہوگی۔ آپ کا ذہن اور ذہنی صلاحیتیں بے حد اجاگر اور درست سمت میں کام کر رہی ہیں۔ وہ سرطان افراد جن کا تعلق تعلیم یا کسی بھی لکھائی پڑھائی کے شعبہ سے ہے، بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ طالب علم سرطان افراد ان دنوں جو بھی امتحان یا انٹرویو دیں گے، اس میں کامیاب ہوتے نظر آتے ہیں۔

123 اگست تا 23 ستمبر کا دوران آپ کے لیے کسی بوسٹر (booster) کی طرح ہے۔ آپ میں اتنی توانائی ہوگی کہ آپ دنوں کا کام گھنٹوں میں کر لیں گے۔ ان دنوں اپنی صحت کا بھی خاص خیال رکھنا ہوگا۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ تمام تعلقات میں کچھ کچھ سانسوں کر رہے تھے۔ آپ کو لگتا تھا کہ نظروں سے اوجھل یا سٹپ سے نیچے کچھ ہے، جو صرف سمجھا جاسکتا ہے، بیان نہیں کیا جاسکتا۔ یہ کچھ اوس ماہ کی 15 تاریخ کے بعد ختم ہو جائے گا۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ جیسے آپ کے تعلقات پر سے کوئی سایہ مٹا دیا گیا ہو۔



اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ تیز رفتاری کے دن ہیں۔ زندگی میں ترقی حاصل کرنے کے لیے جتنی ضرورت ہو، دنیا کے وسائل کی ہوتی ہے، اتنی ہی اپنی ذات کے اندرونی پیلووں کو اجاگر کرنے کی بھی ہوتی ہے۔ یہ وہ دن ہیں جب آپ کو اپنی ذات کو ریفریش کرنا ہے۔ اپنے اندر سے رجوع کرنا ہے۔ گوکہ اس کا فوری اثر آپ کے بیرونی وسائل پر نہیں پڑتا لیکن تمام تر بیرونی

ہوں گی۔ یہ دراصل آپ کی زندگی کا وہ علاقہ ہے جس میں ابھی کافی بہتری کی گنجائش موجود ہے۔ ثور افراد کے لیے 5 تا 29 ستمبر کا وقت 2014ء کے بہترین ادوار میں سے ایک ہے۔ یہ 24 دن 2014ء کے مثبت اور بہترین دن بھی ہو سکتے ہیں۔ ان دنوں معاملات اور حالات آپ کے حساب سے چلتے نظر آتے ہیں۔ ان دنوں کی خاص بات رومانس ہے۔ زندگی کافی نگین دکھائی دیتی ہے۔ ایسے معاملات جو کافی عرصہ سے سرد خانے میں پڑے تھے، اب بالکل ختم ہوتے نظر آرہے ہیں۔ آپ کے لیے اس ماہ کافی مثبت تبدیلیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ یوں جیسے کئی طرح کے منفی دباؤ دور ہو جانے کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں۔ وہ ثور افراد جنہیں ملازمت کی تلاش تھی یا جو اپنی جاب تبدیل کرنا چاہتے تھے، ان کے لیے بھی اچھا وقت دکھائی دے رہا ہے۔ اس ماہ آپ کو اپنی صحت پر بھی خاص توجہ دینا ہوگی۔ کافی عرصے سے آپ کھانے پینے میں بے احتیاطی کر رہے تھے، اس کے نتائج سامنے آ سکتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو سنگین مسائل میں ڈھلنے سے روکنا ہوگا۔



جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

جوزا افراد کے لیے ستمبر 2014ء، انجوائے کرنے کا مہینا دکھائی دیتا ہے۔ 5 تا 27 ستمبر کا دوران ایسا ہے کہ جہاں آپ اپنی دلی خواہشات کی تکمیل کر سکتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ بے حد مثبت، تیز رفتار اور پلٹلے سے بھرپور دن ہیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں بہت تیزی سے سوچتا اور پلاننگ کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کسی بھی پرانے مسئلے کے نئے اور اچھوتے حل نکال سکتے ہیں۔ صرف اتنا کریں کہ اپنی سوچ محدود نہ رکھیں اور آؤٹ آف باکس سوچیں۔ آپ کے گرد بے حد بے حساب امکانات موجود ہیں لہذا اپنے ذہن کو کھلا چھوڑ دیں اور ہر چھوٹی سے چھوٹی تفصیل نظر میں رکھیں۔ اس ماہ تمام ذاتی اور کاروباری شراکت داری اہمیت اختیار کرے گی۔ آپ مختلف دنوں میں مختلف لوگوں کی ایمانداری اور وفا کا امتحان لیتے دکھائی



حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا آپ کے لیے کسی طرح سے اہم ہے۔ سال کے آغاز سے ابھی تک آپ جو بھی کرتے رہے ہیں، اب اس سے فائدہ اٹھانے کا وقت ہے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات پرانے دوستوں کی تلاش ہے۔ اس کے لیے آپ سوشل میڈیا کا استعمال بھی کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ یہیں سے کسی پرانے دوست سے نئی محبت کا آغاز بھی ہو سکتا ہے۔ اس ماہ آپ کا سارا دھیان سوشل نیٹ ورکنگ اور پارٹنر شپ کو جانچنے پر لگا رہے گا۔ نہ جانے کیوں آپ اپنے تمام پارٹنرز (چاہے وہ ذاتی ہوں یا کاروباری) کا امتحان لیں گے تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ کون کتنا وفا دار ہے۔ اس کی ضرورت آپ کو کیوں پیش آئی؟ اس لیے کہ آپ چاہتے ہیں کہ اپنی کامیابیوں میں صرف اپنے ایماندار دوستوں کو شریک کریں۔ آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت بھی ہے کیوں کہ واضح دکھائی دے رہا ہے کہ آپ کو دھوکا دینے کی پلاننگ کی جارہی ہے۔ آپ کسی سازش کے شکار ہو سکتے ہیں۔ امتحان لینے کی سوچ دراصل آپ کی چھپی جس کی طرف سے وارننگ ہے کہ ابھی وقت ہے، سچے اور جھوٹے میں تیز کر لو، تاکہ نقصان سے بچا جاسکے۔ ویسے ایک طریقہ اور بھی دکھائی دیتا ہے۔ اس کے لیے سال 2013ء کے نومبر کا جائزہ لیں۔ شاید آپ کو ستمبر 2014ء میں پیش آنے والے دھوکے یا حالات کا کوئی اشارہ مل سکے۔



ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کی زندگی کا یہ وہ دور ہے کہ جب آپ کو اجتماعی سوچ کے ساتھ چلنا ہوگا۔ popular advice کو ماننا ہی درست حکمت عملی ہے۔ گوکہ ثور افراد ذرا ضدی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے لیے ہجوم کے ساتھ چلنا مشکل ہوتا ہے، لیکن اس وقت ایسا نہ کرنا خطرے سے خالی نہیں ہوگا۔ بہتر ہے کہ سب کے ساتھ چلیں۔ اس کا ایک مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ mob psychology کو سمجھ سکیں گے اور آپ کی social skills بھی بہتر

وسائل کو دیتے ہیں، روحانی وسائل بھی ان کے لیے اتنی ہی اہمیت کے حامل ہیں۔ جب کہ بھی جنگ کی تیاری کرتے ہیں تو دوما، عاقبر، بزرگوں سے شیر باد اور ہر طرح کی روحانی اور جدائی کو کوشش کر کے میدان میں اترتے ہیں اور پھر پوری جسمانی طاقت سے جنگ لڑتے ہیں۔ گزشتہ کئی ماہ سے ان کی زندگی میں یہی سلسلہ چل رہا ہے۔

وہ جدی افراد جو دوبارہ جنم پر یقین رکھتے ہیں، وہ اپنے گزشتہ جنم اور اس جنم بارے افیاشن حاصل کرنے کی کوشش کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ ستمبر 15 کے بعد آپ کی زندگی میں مزید بہتری اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔



دلو Aquarius (21 جنوری 19 فروری)

آپ کے لیے ستمبر 2014ء ایک طرح سے تبدیلی کے آغاز کا زمانہ ہے۔ آپ کی زندگی کا طریقہ کار بدل رہا ہے۔ سب سے پہلے آپ کوشش کریں گے کہ لوگوں کو آزمائیں۔ آپ فیصلہ کرنا چاہیں گے کہ آپ کی زندگی میں کون کیا ہے، کہاں کھڑا ہے اور اسے کہاں ہونا چاہیے۔

آپ اپنی ترجیحات ترتیب دینا چاہتے ہیں کہ آپ نے کس کو کتنی اہمیت دینی ہے اور کیوں؟ دراصل آپ ایماندار لوگوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ اپنے ملازمین میں بھی ایسے لوگ رکھنا چاہتے ہیں جو آپ کے ساتھ وفادار اور ایماندار ہوں۔ اس ماہ آپ کسی کے بھی ایمان، ظرف اور وفا کا امتحان لے سکتے ہیں اور وہ بھی یوں کر اسے پتہ بھی نہ چلے۔

کافی عرصے سے آپ خواب اور نیند کے حوالے سے بھی پریشان تھے۔ جیسے بے خوابی یا پریشان کن خوابوں سے تنگ ہوں۔ اس ماہ کی 15 تاریخ سے یہ سلسلہ بھی درست ہو جائے گا۔ گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کی باتیں لوگوں کی سمجھ میں نہیں آرہیں۔ دراصل آپ جو کہنا چاہتے ہیں وہ صحیح سے سمجھا نہیں پارہے۔ ابھی یہ سلسلہ کچھ عرصہ مزید چلتا رہے گا۔ سب سے نااہل گفتگو کریں۔ مبہم اور غیر واضح باتوں سے گریز کریں۔



حوت Pisces (20 فروری 20 مارچ)

اس ماہ دولت کی دیوی آپ پر مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کا رزق کچھ ہوائی قسم کا نظر آتا ہے کہ جیسے اچانک کہیں سے کہیں سے دولت حاصل ہوتی چلی جائے۔ ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ کوئی اتفاقاً طور پر دولت کے بادل تلے آکھڑا ہو، جو بس برس نہ بنی والا ہے۔ لہذا اسے انجوائے کریں۔

گزشتہ کچھ عرصے سے آپ کی سوچ اور زمینی حقائق میں خاصا تضاد نظر آتا ہے۔ آپ پلان کچھ کرتے اور ہو کچھ چاہتا تھا۔ آپ کو لگتا تھا کہ جیسے کوئی missing link ہے۔ کچھ ہے جو آپ کی سمجھ میں نہیں آرہا۔ یہ صرف حالات کی بات ہے۔ ستمبر کے وسط سے یہ حالات بدل جائیں گے۔ آپ کے دوست آپ کی مدد کے لیے آگے بڑھیں گے۔ چند قریبی لوگ ایسے بھی ہیں جو آپ کو آئینے کی طرح سمجھتے ہیں۔ ان شے ملاقات کیجیے۔ جیسے بندہ چپل پہن کر نائٹ سوٹ میں کسی کے گھر چلا جائے، کسی تکلف اور تیاری کے بغیر۔ ایسی ملاقاتوں کا نتیجہ آپ کو حیران کر دے گا۔ آپ کے لیے سال کی اہم خبر یہ ہے کہ 8 ستمبر کے لگ بھگ طلوع ہونے والا پورا چاند برج حوت میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وقت آپ کی اپنی ذات کے لیے خاصا اہم ہے۔ اگر آپ کسی انسان، شے یا مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے پورے چاند کے یہ 2½ دن بہترین ہیں۔



عقرب Scorpio (24 اکتوبر 22 نومبر)

ہر برج کے لیے سال میں ایک دفع کم از کم 20 دن ایسے آتے ہیں جب اسے اپنی زندگی کا مکمل جائزہ لینا چاہیے۔ برج عقرب کے لیے عموماً یہ دن سال کے اسی حصے میں آیا کرتے ہیں۔ 2014ء میں یہ 25 دن 2 ستمبر تا 27 ستمبر تک دکھائی دے رہے ہیں۔ ان دنوں رک کر اپنی زندگی کا جائزہ لیجیے کہ آپ کہاں سے چلے اور کہاں تک پہنچے۔

یہ تجزیہ عملی اور روحانی دونوں طرح سے ہونا چاہیے۔ یعنی اپنی ترقی جانچنے کے لیے خواب، وجدان، چھٹی حس اور دل کی آواز پر بھی غور کیجیے اور سنجیدگی سے ان کی بات مانیں۔ ہر وقت خاص کر سوتے وقت کا نقد قلم ساتھ رکھیے تاکہ ہر بات نوٹ کرتے جائیں۔ خوابوں میں دلچسپی رکھنے والے عقرب افراد کے لیے اہم خبر یہ ہے کہ ستمبر 2014ء ڈیڑم ورک کے حوالے سے اہم مہینا ہے۔ کچھ عرصہ سے آپ کے ذہن میں زندگی، موت، روح کی حقیقت اور parallel world کے حوالے سے کئی الجھنیں تھیں جو اب دور ہوتی نظر آ رہی ہیں۔ یہ جو آپ ان دنوں Parallel دنیاؤں کو سمجھنا چاہتے ہیں اس کے لیے آپ کو اکتوبر 2014ء کا انتظار کرنا ہوگا۔



قوس Sagittarius (23 نومبر 22 دسمبر)

آپ کے لیے یہ ترقی کی تیاری کے دن ہیں۔ اس لیے ہر شے کو دماغ سے نکال کر اپنے کام، کاروبار اور ملازمت پر توجہ دینا ہوگی۔

آپ کی زندگی کا جو بھی مالی یا عملی پہلو ہے، اسے اہمیت دیں۔ بہت سی چیزیں آپ کی توجہ ہٹانے کی کوشش کریں گی، لیکن آپ اپنا فوکس برقرار رکھیں۔ آنے والے دنوں میں آپ کے لیے بہت سی راہیں کھلنے والی ہیں۔ یہ وہ راستے ہیں جو آپ ان دنوں یعنی ستمبر 2014ء میں دریافت کریں گے۔ آپ کی مثال اس کسان کی مانند ہے جو تین تاج ڈالتا ہے، اتنی ہی فصل حاصل کرتا ہے۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات کسی "گمشدہ" چیز کا مل جانا ہے۔ یہ چیز انسان، رشتہ، محبت کسی بھی روپ میں ہو سکتی ہے۔ بہت پہلے آپ کا کوئی پیارا یا عزیز بھڑ گیا ہو تو اس ماہ اچانک مل جائے گا، اس لیے بیٹھنگی مبارک باد۔

کچھ عرصہ سے لگتا تھا کہ آپ کے مالی حالات تیزی کی شکار تھے۔ کام ہوتے ہوتے رہ جاتے تھے۔ جیسے ان دیکھے ہاتھوں نے کاموں کو جکڑ رکھا ہو۔ یہ معاملہ بھی ستمبر کے تیسرے ہفتے تک درست ہو جائے گا اور آپ کے حالات دوبارہ بہتر ہو جائیں گے۔



جدی Capricorn (23 دسمبر 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی مکمل توجہ اپنی ذات کی جانب مبذول دے رہی گی۔ آپ الف سے ی تک اپنا تجربہ کرتے رہیں گے۔ آپ کیا کھاتے ہیں، کیا پیتے ہیں، کیسے دکھائی دیتے ہیں، کس سے ملتے ہیں، کیسے ملتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ کئی بار تو آپ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر خود سے باتیں کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ آپ کا تعلق چاہے عمر کے کسی بھی حصے سے ہو، آپ جسمانی اور روحانی طور پر خوب صورت، حاذب نظر اور پُرکشش دکھائی دینا چاہتے ہیں۔ آپ اگر ڈانٹنگ کرتے ہیں تو ساتھ ساتھ مہربان بھی کرتے ہیں۔ یعنی دونوں دنیاؤں کی طرف متوجہ ہیں۔

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم ہے۔ آپ خود کو ایک نیا جنم دینے کے عمل میں ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا بہترین رخ دنیا کے سامنے ظاہر ہو۔ جدی افراد کا خاصا یہ ہے کہ یہ لوگ جتنی اہمیت دنیاوی

وسائل آپ کے اندرونی وسائل کے مرہون منت ہیں۔ اس تمہیدی وجہ یہ ہے کہ 4 ستمبر تا 30 ستمبر تک آپ کو اپنے گھر اور اپنے آپ کو اپنی توجہ کا مرکز بنانا ہوگا۔ درپیش مسائل حل کرنا ہوں گے کیوں کہ آنے والے مہینوں میں زندگی ایک دم سپیڈ کڈز سے گی اور تب یہ مسائل ترقی کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہوں گے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ بھی اہم ہے کہ اپنے کاموں کی دیکھ بھال خود کریں۔ آپ جس financial windfall کے دور سے گزر رہے ہیں، اس کا تعلق آپ کے موجود ہونے سے ہے۔ کامیابی کی کام میں حاصل ہوگی جہاں آپ خود موجود ہوں گے۔



سنبلہ Virgo (24 اگست 23 ستمبر)

اس ماہ کی سب سے اہم بات financial windfall ہے۔ دولت جیسے آپ کو ڈھونڈتی پھرے گی۔ 30 ستمبر 2014ء آپ ایک ایسے دور سے گزر رہے ہیں جب دولت کی دیوی آپ پر پوری طرح مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ آپ جس بھی کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ پورا ہوگا۔ بس یہ کوشش کریں کہ ہر پروجیکٹ کی ہر فیڑ پر خود موجود رہیں کیونکہ یہ خوش قسمتی آپ کے دم سے اور آپ کے ہاتھ میں ہے۔ جو کام دوسروں کو سوچ دیں گے، اس میں رکاوٹ پیدا ہوگی۔ آپ کی موجودگی بے حد ضروری ہے۔ اس ماہ خوب کام کر لیں، جتنی اگلے ماہ اتار تے رہیں گے۔ چلتا ہو سکے فائدہ اٹھائیں۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ کا دل مکمل طور پر خوش نہیں ہوتا تھا۔ آپ کسی کمی یا خلش کا مسلسل احساس رہتا تھا یوں جیسے کہ تصویر مکمل نہ ہو۔ 15 ستمبر 2014ء کے بعد یہ احساس خود بخود دور ہو جائے گا۔



میزان Libra (24 ستمبر 23 اکتوبر)

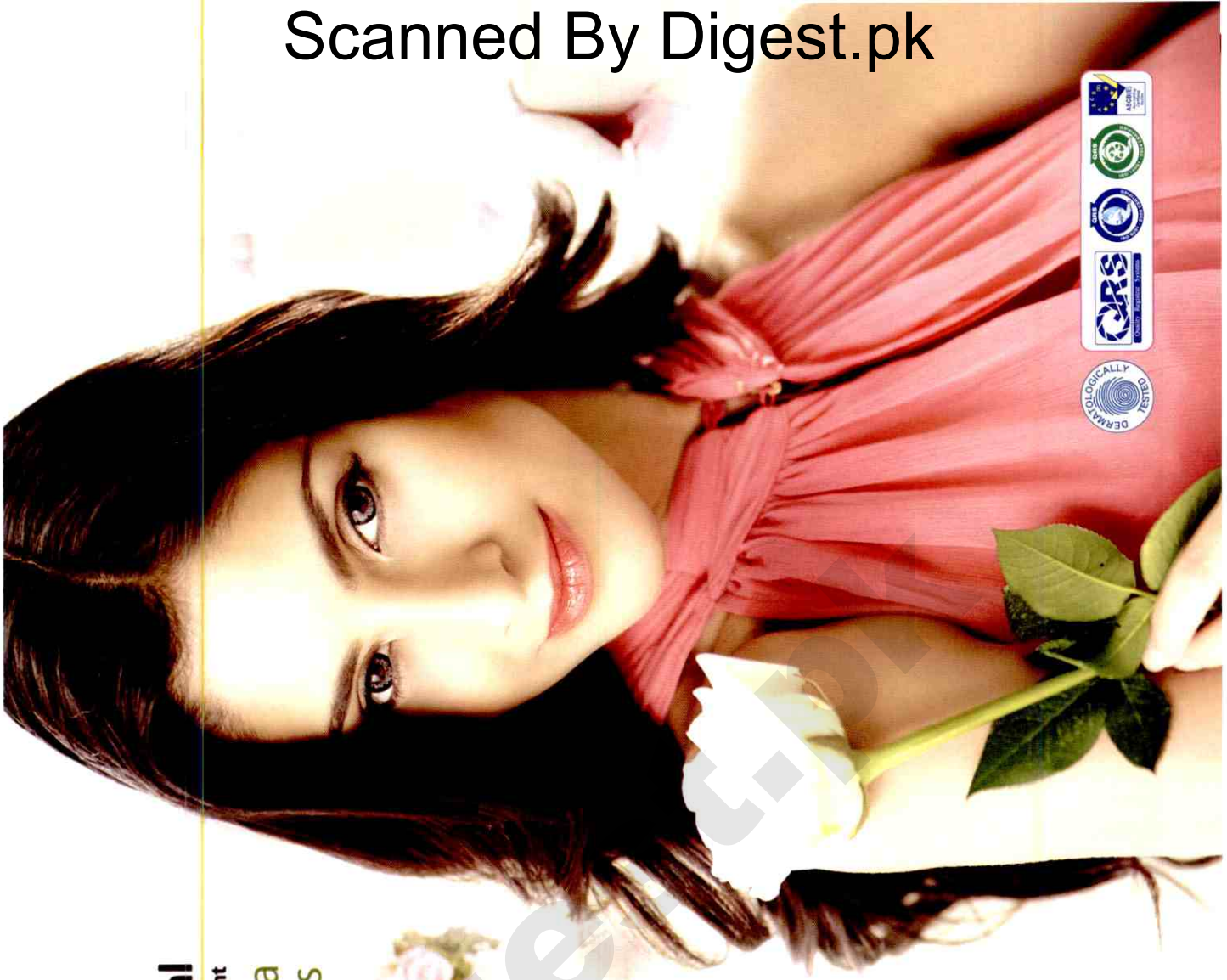
2014ء کا غالباً یہ سب سے اچھا مہینا ہے۔ آپ ریلیکس اور فریش محسوس کریں گے۔ منفی دباؤ اور سوچیں دور رہیں گی۔ شاید اسی وجہ سے آپ کے کام کرنے کی صلاحیت بھی پہلے سے بہت بہتر ہے۔ اس ماہ آپ عام دنوں کی نسبت کئی گنا زیادہ کام کرنے کی پوزیشن میں دکھائی دے رہے ہیں۔ وہ میزان افراد جن کا تعلق میڈیا اور سبوز سے ہے، بے حد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ جو بھی انٹرویو یا پریزنٹیشن دیں گے، اس میں کامیاب ہوتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ آپ میں کچھ عجیب سی مادرائی چمک اور کشمکش بھری ہے۔ لوگ آپ کی طرف بلاوجہ متوجہ ہوتے رہیں گے۔ آپ کی موجودگی کو شہت سے محسوس کیا جاتا رہے گا۔ 6 ستمبر تا 26 ستمبر کا دورانیہ خوابوں کے حوالے سے بہترین دکھائی دے رہا ہے۔ ایسے میزان افراد جو چنگی محبت کی تلاش کرنا چاہتے ہیں، مہربانے اور ڈیڑم ورک کے ذریعے اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ میزان افراد کے لیے ایک بے حد اہم بات 24 ستمبر کے لگ بھگ برج میزان میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ ایسا سال میں صرف ایک بار ہوتا ہے۔ یہ دعاؤں کا وقت ہے۔ نئے چاند کی رات اپنی حاجات کی لسٹ بنا کر اوپر والے کے سپرد کر دیجیے اور دیکھنے کے آنے والے 12 ماہ میں آپ کو خواہشات کی تکمیل کے کیسے کیسے مواقع ملتے ہیں۔



White Rose®

Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

جلد ہاتھی سوفٹ پیٹ





ڈیو واٹنگ کریم

رنگ گورا کرنے والی جدید، حیرت انگیز کریم جو
آپ کے چہرے سے کیل، مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے جھریاں
اور آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کر کے آپ کو دے دائمی خوبصورتی

Due[®]
Whitening Cream

گوری بے داغ نکھری رنگت کے لئے

UV Filters
Vitamins
Natural
Fruit
Extracts

جب ہے ڈیو۔۔۔ تو کچھ اور کیوں؟



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.

Due[®]
MARKS NIL CREAM

کیل، مہاسے، چھائیاں
اور
سیاہ حلقوں کا مکمل خاتمہ



Manufacturer
KREATIVE
Cosmetics (Pvt) Ltd.

جب ہے ڈیو۔۔۔

تو کچھ اور کیوں؟



نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد
فیلرل
ٹریٹمنٹ
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



ٹینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو

TREND
INTERNATIONAL
www.trendcos.com



MARY KOM

بھی حاصل کرتی رہیں۔

فلم میں میری کوم کی پرفیشنل لائف کے علاوہ نجی پہلوؤں کی بھی عکاسی کی گئی ہے کہ کس طرح ایک اسپورٹس وومن گھراور کام کو ساتھ لے کر چلتی ہے۔ اس فلم کی اسپورٹس ایکشن ڈائریکشن روب مہل آف ریل اسپورٹس نے دی ہے جو اس سے پہلے ”چک دے انڈیا“ اور ”بھاگ ملکھا بھاگ“ کے لیے بھی ڈائریکشن دے چکے ہیں۔

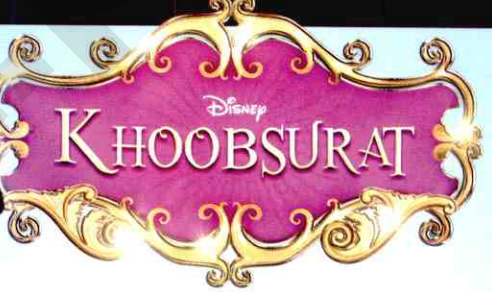
بائیوگرافیکل اسپورٹ ڈراما فلم اس ماہ سینما کی زینت بنے گی۔ بھنسالی کی پروڈکشن کے بیئر تیلے بننے والی اس فلم میں پریا نکا چوہا انڈین خاتون باکسر میری کوم کا کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی کہانی میری کوم کے باکسر بننے کی کوششوں سے لے کر اس کی کامیابیوں اور زندگی کے مختلف پہلوؤں کے گرد گھومتی ہے۔ بہترین پرفارمنس دینے کے لیے پریا نکا چوہا میری کوم سے ہدایات کے ساتھ ساتھ باکسنگ کی ٹریننگ



Daawat-e-Ishq

حبیب فیصل

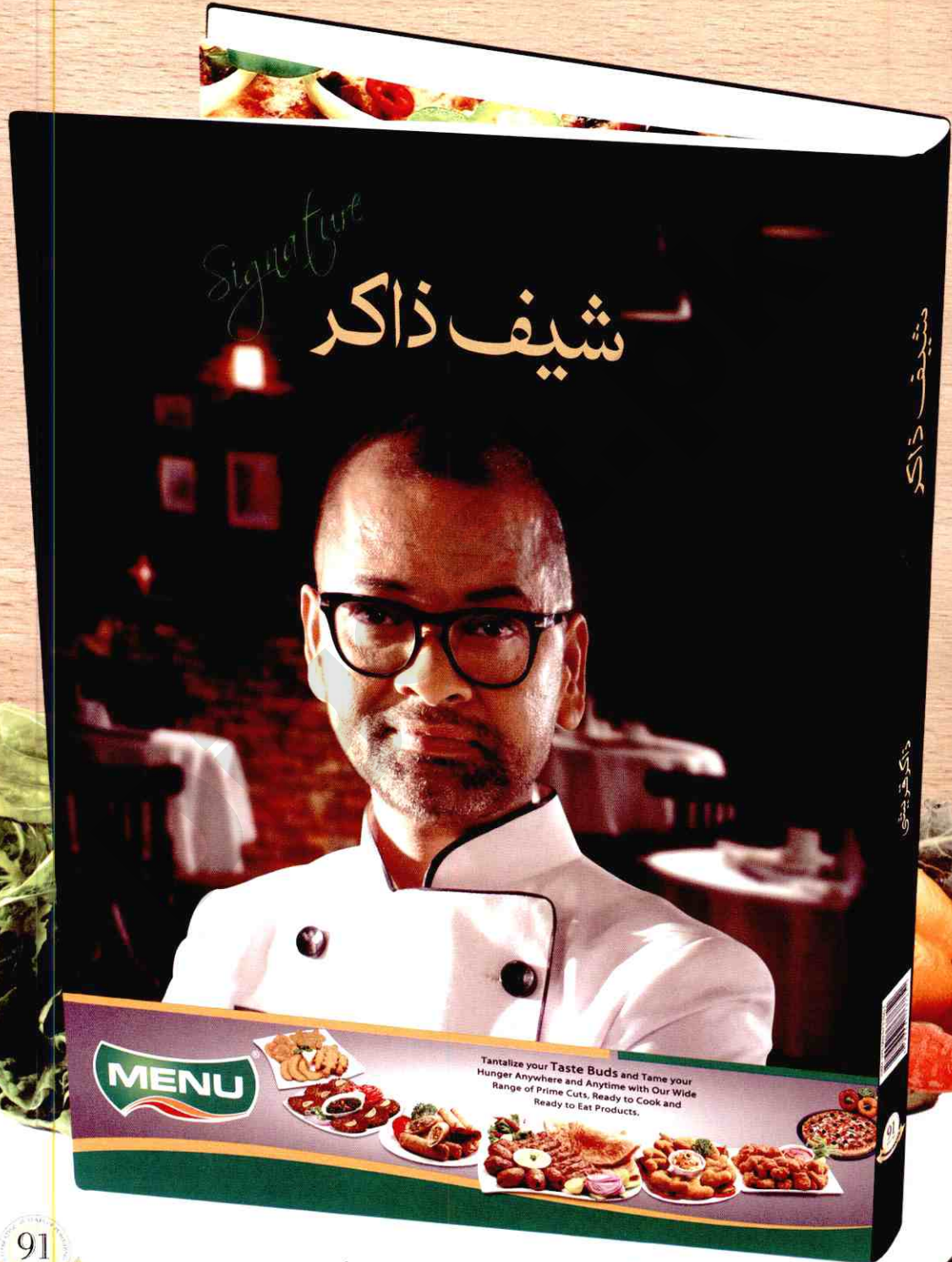
کی ڈائریکشن اور ادیتیا چوہا کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں پریشتی چوہا، ادیتیا رائے کپور مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ اس کامیڈی لوسٹوری میں پریشتی ایک حیدر آبادی لڑکی (گھو) جب کہ ادیتیا رائے کپور (تازو) ایک تنگ کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ دو مختلف کلچر اور ریاستوں سے تعلق رکھنے والے افراد میں محبت کس طرح پروان چڑھتی ہے، اس موضوع پر گزشتہ عرصے سے بلی وڈ میں کئی فلمیں بن رہی ہیں۔ اس فلم میں بھی پریشتی حیدر آباد اور ادیتیا لکھنؤ سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم میں جیڑ اور شادی بیاہ کے مسائل بھی زیر بحث دکھائی دیتے ہیں۔ گھو اور تازو نہ صرف اپنے اپنے کاروبار میں ماہر ہیں بلکہ ساج کے رسم و رواج توڑتے ہوئے محبت کی ایک نئی مصلحہ دار، رنگ رنگی کہانی کی بنیاد بھی رکھتے ہیں۔ فلم کا میوزک ساجد واجد کا ہے جو ابھی سے خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔ امید کی جارہی ہے کہ پریشتی اور ادیتیا کی کیمسٹری سینما سکرین پر پسند کی جائے گی۔



فلم کا انتظار نہ صرف انڈین بلکہ پاکستانی شائقین بھی بڑی بے صبری سے کر رہے ہیں۔ اس انتظار کی وجہ کچھ اور نہیں بلکہ پاکستانی چارمنگ ایکٹر ”نواد خان“ ہیں جو اس فلم میں سوئم کپور کے مقابل مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم 1980ء میں بننے والی فلم ”خوب صورت“ کا ری میک ہے جس میں ریکھا اور راکیش روشن نے مرکزی کردار ادا کیے تھے۔ فلم میں نواد خان ایک راج پوت پرنس کا کردار ادا کر رہے ہیں جب کہ سوئم کپور ایک شوخ چنچل، رومانٹک فز پوٹھر اپسٹ کے رول میں دکھائی دیں گی۔ اس رومانٹک کامیڈی فلم کی ڈائریکشن شششکا گھوش اور پروڈکشن رہیا کپور، انیل کپور، سدھا تھ رائے کپور اور Walt Disney کی ہے۔ کیا علی ظفر کے بعد نواد خان بالی وڈ میں اپنے فن کا جادو جگانے میں کامیاب رہیں گے؟ یہ تو فلم کی ریلیز کے بعد ہی بتا چلے گا۔ فلمی پسندوں کے مطابق جلیل سوئم اور سنجیدہ مزاج نواد خان کی جوڑی شائقین کے دل ضرور جیت لے گی۔



پاکستان کے مایہ ناز شیف ذاکر کی نئی کتاب



91
Since 1923
JAHANGIR BOOKS

Published by
Jahangir Books

آج ہی اپنے قریبی بک سٹال سے طلب فرمائیں



MITCHELL'S®

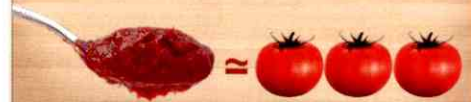
Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



Contains
concentrate of
2.5kg fresh
tomatoes

1 full Tbsp. \approx 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) \approx (200g tomatoes)



- مچلر ٹومیٹو پیسٹ 100 فیصد خالص ٹماٹروں کے گوڑے سے سٹیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی پلانٹ پر تیار کی گئی ہے۔
- مچلر ٹماٹو پیسٹ بیج اور چھلکوں کے بغیر حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی جاتی ہے۔
- گوشت ہو یا سبزی، پاستا ہو یا پیزا، مچلر ٹومیٹو پیسٹ کم وقت میں ہر ڈش کو مزیدار بناتی ہے۔
- ایک کھانے کی چمچ ٹومیٹو پیسٹ 3 درمیانے سائز کے ٹماٹروں کے برابر ہے۔



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours